

David Deida

# Calea bărbatului superior



Ghidul bărbatului pentru a face față  
provocărilor Eternului Feminin



EDITURA KAMALA - Colecția GHID SPIRITUAL

**David Deida**

**CALEA BĂRBATULUI SUPERIOR**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a  
României**

**DEIDA, DAVID**

**Calea bărbatului superior** / David Deida;

Trad.: Monica Secetă.

— Brașov: Kamala, 2007

ISBN 978 - 9734837 - 01 - 7

I. Secetă, Monica (trad.)

***„The way of the superior man”***

1997, 2004 David Deida

Published by Sounds True, USA

2007 Editura Kamala

**ISBN 978 - 973 - 1837 - 01 - 7**

**David Deida**

**CALEA BĂRBATULUI SUPERIOR**

Ghidul bărbatului pentru a face față provocărilor  
Eternului Feminin

Traducere **Monica Secetă**

**EDITURA KAMALA 2007**

*Cu adâncă recunoștință,  
Femeilor pe care le-am iubit  
și profesorilor care mi-au umplut viața  
cu iubirea și înțelepciunea lor*

## **AVERTISMENT**

Cu toate că oricine ar putea găsi drept utile practicile, regulile și concepțiile din această carte, ea se comercializează cu mențiunea că nici autorul, nici editura nu prezintă sfaturi medicale, psihologice, sexuale sau spirituale specifice. Și nimic din această carte nu este menit să fie diagnostic, rețetă, recomandare sau leac pentru niciun fel de problemă medicală, psihologică, emoțională, sexuală sau spirituală. Fiecare persoană este unică în felul ei și cartea aceasta nu poate lua în considerare aceste diferențe individuale.

Cei interesați să aprofundeze anumite aspecte de ordin practic trebuie să recurgă la un program de tratament, profilaxie, vindecare sau verificare generală a sănătății numai consultând un medic, terapeut calificat și autorizat sau un alt profesionist competent. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau locală a organelor sexuale sau a prostatei ar trebui să consulte un doctor și un instructor calificat de yoga sexuală înainte de

a practica metodele sexuale descrise în această carte.

## ***INTRODUCERE***

Această carte este un ghid pentru un anumit gen de bărbat care a apărut recent. Acest bărbat este conștient de propria sa masculinitate, este conștient de ceea ce vrea, încrezător și hotărât, trăindu-și modul de viață ales cu profundă integritate și umor. Acest bărbat este sensibil, spontan și viu din punct de vedere spiritual, angajat din inimă să descopere și să trăiască cel mai profund adevăr al său. Genul acesta de bărbat este deschis și receptiv față de manifestările feminine elevate. Îi place să o seducă pe iubita lui, dar nu în vechea manieră macho. Mai degrabă, vrea să o seducă cu atâta dragoste încât și el și ea să dispară în acest joc magic, conștiința lor unificată savurând plenitudinea iubirii însăși. Acest nou tip de bărbat este devotat ideii de a personifica acest mod ideal de iubire. Munca sa este plină de dăruire și întreaga sa viață este trăită demn, neconstrânsă de convenții și prejudecăți. El chiar vrea să fie și să rămână un om liber.

Acest bărbat nu mai este un bătauș speriat, care pozează precum un King Kong care are în grijă universul. Nu este nici laș, nici ipocrit și nici naiv. El are „coloană vertebrală”. Și-a acceptat atât latura masculină, cât și pe cea feminină, nu se mai cramponează de niciuna dintre ele și nu ține să construiască pentru ceilalți o imagine falsă.

Nu are nevoie să aibă dreptate tot timpul, nici nu are nevoie să fie întotdeauna protejat, cooperant și generos ca un băiat de treabă androgin. El pur și simplu trăiește din adâncul inimii, oferindu-și fără frică darurile, simțind cum fiecare clipă este menită să-l trezească spre ceva superior, mai înalt și mai bun. Dar, mai presus de toate, inima sa aspiră să cânte și să preamărească sentimentul profund al iubirii.

Pentru a ajuta la aflarea scopului cărții **„Calea Bărbatului Superior”**, voi apela la câteva principii de sexualitate și dezvoltare spirituală care sunt detaliate într-o altă carte a mea numită **„Comuniunea Intimă”**. Până nu demult, în epoca modernă, rolurile bărbaților și femeilor erau bine stabilite și separate. Bărbații trebuiau să plece și să câștige bani. Femeile trebuiau să stea acasă și să aibă grijă de copii. Bărbații își manipulau adesea femeile prin control fizic, financiar și chiar prin amenințare. Femeile își manipulau adesea bărbații prin lovituri emoționale și sexuale. Caricaturile tipice și extreme ale acestei perioade trecute sunt nesimțitul macho și gospodina supusă. Dacă citești această carte, probabil ai depășit această primă etapă de identitate sexuală. Sau cel puțin poți zâmbi pe seama ei.

A urmat și încă se desfășoară o etapă în care atât bărbații, cât și femeile, au căutat să-și echilibreze

manifestările specifice masculine și respectiv feminine, ceea ce a făcut ca ei să dorească să semene mai mult unii cu alții. De exemplu, în Statele Unite, în anii '60, bărbații au început să își scoată în evidență latura feminină. Au învățat să se lase purtați de val. Au renunțat la atitudinea lor rigidă, unidimensională și au adoptat moda părului lung, a hainelor pline de culoare, deschiderea față de natură, muzică și un stil de viață mai lipsit de griji, mai spontan și totodată mai senzual. Au apelat, de asemenea, la mai multe mijloace de înfrumusețare și sporire a strălucirii, energiei și a mării lor foițe vitale, aspecte care au condus gradat la amplificarea laturii lor feminine și, atunci când s-a întrecut măsura, la o vădită efeminare.

Între timp, multe femei făceau tocmai contrariul. Își sporeau latura masculină, care, la nivelul caracterului omenesc, se manifestă de exemplu ca hotărâre, claritate a scopurilor, simț practic, viziune de ansamblu. Femeile au câștigat gradat independență financiară și politică. Și-au consolidat carierele, s-au concentrat mai mult pe obiective personale pe termen lung, au făcut studii superioare în număr din ce în ce mai mare. Au învățat să-și recunoască necesitățile și să-și exprime mai mult nevoite și dorințele ajungând chiar să-și poată impune ferm propriul punct de vedere.

Dacă ai ajuns să fii interesat de astfel de cărți ca cea



pe care o citești acum, se prea poate să fii mai deschis și chiar mai echilibrat decât au fost părinții tăi. Dacă ești femeie, probabil ești mai independentă și mai încrezătoare în tine decât a fost mama ta. Dacă ești bărbat, probabil ești mai expresiv emoțional și mai receptiv decât a fost tatăl tău. Sau, cel puțin, astfel de calități ți se par acceptabile, chiar dacă încă nu le exprimi tu însuși. Adu-ți aminte, nu cu mulți ani în urmă, un bărbat care își aranja părul sau o femeie care purta costum erau adesea considerați mai extravaganti, dacă nu chiar ciudați.

A devenit un lucru bun, odată cu trecerea timpului, ca bărbații să își accepte feminitatea interioară, iar femeile să își accepte masculinitatea interioară. Au devenit mai puțin fragmentați și, pe parcursul vieții, mai compleți în manifestările lor specifice. Au devenit, și trebuie să recunoaștem că acesta este un lucru foarte bun, mai puțin dependenți unul de altul: bărbații pot chiar să schimbe scutecele, iar femeile au devenit capabile să golească capcanele de șoareci. Foștii bărbați macho au devenit mai destinși și mai sensibili. Gospodinele supuse au devenit mai independente și mai hotărâte. În ceea ce privește rolurile sociale, bărbații și femeile au devenit mai asemănători. A fost o îmbunătățire pentru toată lumea. Dar, chiar și această etapă de pseudoechilibru este numai o etapă intermediară atât pentru bărbați, cât și pentru

femei, nu un punct final. Efectele secundare ale acestei tendințe spre asemănare chiar și sexuală pot fi considerate o cauză importantă a nefericirii resimțite în intimitate. Tendința spre echilibru a dus la egalitate economică și socială, dar și la un fel de neutralitate sexuală. Conturile din bancă se balansează, în timp ce pasiunile se sting. Bărbații sunt mai puțin macho, în timp ce sexualitatea pervertită și violența continuă să sporească la televizor și în filme. Femeile au mai mult control asupra destinului lor financiar, dar sunt din ce în ce mai stresate și merg într-un număr din ce în ce mai mare la terapeuți și doctori pentru a face față ritmului și agitației vieții. De ce se întâmplă așa?

La seminariile și consultațiile mele aud cum femei independente și pline de succes se plâng că mulți bărbați din ziua de azi au devenit „lași”, prea slabi și prea șovăitori ca să se poată avea încredere în ei cu adevărat. Bărbații sensibili și afectuoși se plâng că multe din femeile de astăzi au devenit dominatoare, prea înăsprite și precaute emoțional pentru a fi acceptate pe deplin. Oare aceasta este expresia fundamentală a înțelepciunii și evoluției sexuale umane sau mai este încă un pas de făcut?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, trebuie să înțelegem natura pasiunii sexuale și a deschiderii spirituale. Atracția sexuală se bazează întotdeauna pe

polaritatea sexuală, care exprimă acea forță a pasiunii care se produce între polul masculin și cel feminin. De altfel, tot ceea ce se manifestă în acest univers se exprimă sub forma a doua forțe polar opuse. Polul nord și polul sud al pământului creează o forță magnetică. Polul negativ și polul pozitiv al prizei electrice sau al acumulatorului pentru mașină creează un circuit electric. La fel, polul masculin și cel feminin dintre oameni creează circuitul senzației și al atracției sexuale. Aceasta este polaritatea sexuală. Această forță de atracție, care se manifestă între cei doi poli diferiți, masculin și feminin, stă la baza acelui dinamism erotic care, din nefericire, așa cum observăm în această perioadă, este din ce în ce mai redus ajungând, cu trecerea timpului, chiar să dispară între cei doi iubiți. Dacă vrem pasiune adevărată, e nevoie de un seducător și un sedus; altfel, avem numai doi amici care se cיעid să interacționeze și amoroși, dar adeseori, într-un mod jalnic atât pentru unul, cât și pentru celălalt.

Fiecare dintre noi, bărbat sau femeie, are atât calități interioare masculine, cât și feminine. Bărbații pot purta cercei, pot îmbrățișa cu tandrețe și pot dansa frenetic în pădure. Femeile pot schimba uleiul la mașină, pot acumula putere politică și financiară și pot boxa în ring. Bărbații pot avea grijă de copii. Femeile pot lupta pentru țara lor. Acest lucru a fost deja demonstrat. Prin intermediul energiilor

specifice, oricine poate genera atitudini masculine sau feminine în orice moment, deși s-ar putea să aibă o preferință mai puternică spre a se exprima într-o manieră sau alta.

Concluzia despre relația așa-zis „echilibrată”, sau „în a doua etapă”, care apare în prezent este următoarea: dacă bărbații și femeile se cramponează de o uniformitate corectă din punct de vedere politic chiar și în momentele de intimitate, atunci atracția sexuală dispare. Și nu numai atât, dar întregul izvor de care depinde toată vigoarea relației lor începe să sece. Iubirea poate fi încă puternică, prietenia poate fi încă puternică, însă polaritatea sexuală se atenuează dacă în momentele de intimitate unul din parteneri nu e dispus să joace rolul polului masculin și celălalt nu e dispus să îl joace pe cel feminin. Trebuie să continui să dai viață diferențelor masculine și feminine dacă vrei să joci pe terenul pasiunii sexuale.

Acest lucru e valabil și în relațiile homosexuale, ca și în cele heterosexuale. De fapt, comunitatea gay și lesbiană este foarte conștientă că polaritatea sexuală nu depinde de sexul biologic. Dar tot e nevoie de doi poli pentru ca un joc sexual pasional să continue într-o relație: masculin și feminin, deasupra și dedesubt, activ și pasiv, foc și apă sau oricum ai vrea să numești acești doi poli opuși ai jocului sexual. Depinde de tine: poți avea o prietenie plină de

iubire între două persoane asemănătoare, însă e nevoie de o persoană mai masculină și de una mai feminină în momentele în care vrei polaritate sexuală puternică. Nu contează dacă ambele persoane sunt bărbați sau dacă sunt femei. Nu contează dacă, într-o relație heterosexuală bărbatul joacă rolul polului feminin, iar femeia joacă rolul polului masculin. Nu contează nici dacă schimbi în fiecare zi rolul polului masculin și pe cel feminin în cadrul cuplului în care tu iubești cu toată ființa ta și cu tot sufletul tău.

Pentru polaritate sexuală, e nevoie de polaritate energetică, de o diferență atrăgătoare între masculin și feminin. Nu e nevoie de această diferență în exprimarea iubirii, ci pentru a se putea exprima de asemenea și o pasiune sexuală de natură benefică în mod susținut. Pentru unele persoane care au ceea ce eu numesc o esență sexuală mai echilibrată, polaritatea sexuală nu prea contează. Ei nu prea vor pasiune în intimitate. Nu vor jocuri afectuoase pline de spontaneitate și aluzii sexuale. Preferă să aibă o prietenie civilizată plină de iubire și o comuniune sufletească fără suișurile și coborâșurile pasionale. Iar pentru acești oameni, cartea aceasta va fi irelevantă, poate chiar jignitoare.

Cartea aceasta este scrisă anume pentru acei bărbați care exprimă tendințe sexuale mai puternice, mai masculine, și pentru iubitele lor, care vor avea o esență

sexuală mai feminină, deoarece întotdeauna opușii se vor căuta pentru că se atrag la nesfârșit. Oamenii aceștia vor fi mereu atrași în relații în care se exprimă în mod foarte puternic această diferență de polaritate, atât la bine, cât și la rău.

Esența ta sexuală este substanța ta sexuală. Dacă ai o esență sexuală mai masculină, ți-ar face plăcere, desigur, și să rămâi acasă și să te joci cu copiii, dar, în adâncul sufletului tău este posibil să nutrești să afli care este menirea ta, care este scopul vieții tale, sau chiar să fii animat de sentimentul că ai o misiune. S-ar putea să nu o știi încă, dar dacă refuzi să vrei să o afli sau să îți conștientizezi propria menire sau scopul vieții tale este foarte posibil ca după un timp, viața ta să ți se pară goală, chiar dacă relația ta intimă și viața de familie sunt satisfăcătoare și pline de iubire.

Dacă ai o esență sexuală mai feminină, viața ta profesională ar putea fi incredibil de înfloritoare, dar inima ta nu va fi împlinită decât dacă iubirea se revarsă din plin în viața ta intimă sau în cea de familie. „Misiunea” sau căutarea libertății este prioritatea masculinului, în timp ce căutarea iubirii este prioritatea femininului. Pentru ființa ce exprimă puternic masculinitatea, misiunea, competiția și a risca totul chiar înfruntând moartea pot duce la trăirea unor forme de extaz. Dovadă: popularitatea printre bărbați

a poveștilor de război, a faptelor eroice periculoase sau a meciurilor sportive decisive.

În schimb, pentru femeie scopul este căutarea iubirii. Inima este mereu făcută să reverbereze la contactul cu energia sublimă a iubirii. Și aceasta este ceea ce contează.

Femeia vrea să fie copleșită cu iubire, iar dacă fericirea iubirii reale nu e disponibilă, ciocolata și înghețata – sau o dramă romantică bună – vor fi de ajuns. Bărbatul vrea să simtă extazul vieții trăite pe muchie de cuțit, iar dacă nu are curajul să o facă el însuși, o va urmări la televizor, la evenimente sportive și în seriale polițiste. Chiar și oamenilor fericiți și împliniți li se pare plăcut să se uite la sporturi și să mănânce înghețată, desigur. Încerc doar să subliniez ceva: cu toate că toți oamenii au atât calități masculine, cât și feminine, pe care le-ar putea folosi în orice moment – de exemplu, ca să fie mai duri la serviciu sau ca să aibă grijă de copii – majoritatea bărbaților și femeilor au totodată și o substanță mai masculină sau mai feminină. Și asta se vede în distracțiile pe care le aleg regulat, precum și în jocurile și manifestările sexuale pe care le preferă.

Gândește-te puțin. Ai prefera ca iubita ta să fie mai puternică fizic decât tine sau ai prefera să simți vulnerabilitatea ei fizică? Ce te-ar excita mai mult, s-o țintuiești pe ea sub tine pe pat sau să fii tu țintuit sub ea?

Să fii cucerit de o iubită sensibilă și puternică sau să o simți abandonându-se și leșinând în brațele tale? S-ar putea să le vrei pe amândouă în momente diferite, dar de cele mai multe ori ce te excită? Sau, fiecare din aceste alternative te excită în egală măsură? Adică, ești la fel de excitat de o iubită care e mai slabă din punct de vedere fizic decât tine sau de una care este mai puternică, sau exact la fel de puternică? Majoritatea bărbaților, cam 90%, din experiența mea, par să aibă o preferință clară. Ei fie preferă categoric ca iubita lor să omoare gândacul care se târăște spre ei, fie n-au nimic împotriva să îl zdrobească ei înșiși, poate chiar cu fervoare vânătorească. Cei mai mulți bărbați fie preferă în mod clar să urmărească un film de dragoste romantic la televizor în locul unui meci sângeros de box, fie invers. Ar putea să le placă ambele uneori, însă esența lor devine mai implicat emoțional într-unul sau altul din aceste momente. Dacă ai văzut vreodată un grup de bărbați care urmăresc un meci din Super Bowl, știi cât de emoțională devine esența masculină în timp ce privește un grup de oameni care trăiesc la limită și își oferă darurile.

Aproximativ 90% din oameni au o esență sexuală fie mai masculină, fie mai feminină. Pe lângă faptul de a avea o prietenie afectuoasă, le-ar plăcea să fie seduși de ființa iubită sau să o seducă, cel puțin uneori, cu pasiune, cu iubire și cu forță. Acest lucru este valabil pentru



persoanele homosexuale și heterosexuale în egală măsură.

În jur de 10% din oameni, bărbați și femei, heterosexuali și homosexuali, au o esență mai echilibrată. Meciurile de box și poveștile de dragoste îi emoționează în aceeași măsură. Nu prea contează pentru ei dacă iubitul(a) lor e mai puternic(a) sau mai vulnerabil(a) din punct de vedere fizic decât ei. Oricum polaritatea sexuală nu e foarte importantă pentru ei în relații.

Indiferent de sex sau orientare sexuală, dacă vrei să cunoști împlinirea spirituală și sexuală profundă, trebuie să știi care este esența ta sexuală naturală - masculină, feminină sau echilibrată - și să trăiești conform acesteia. Nu îți poți nega adevărata esență sexuală acoperind-o timp de ani de zile cu straturi de false atitudini și apoi să crezi că ți se va revela dintr-odată scopul vieții și vei deveni cu adevărat o ființă liberă din punct de vedere spiritual. Cartea aceasta este un ghid pentru a renunța la prefăcătorie și a trăi în conformitate cu interiorul tău, îndeosebi pentru persoanele care au o esență sexuală masculină și cele cu esență feminină cu care acestea sunt în relații de iubire.

Într-un efort bine-intenționat de a oferi șanse și drepturi egale bărbatului sau femeii din cuplul lor, mulți oameni ajung să își reprime, fără să își dea seama, adevărata lor esență sexuală. Nu e nevoie să faci asta;

fără îndoială, este posibil să asiguri echilibrul și armonia cuplului și în același timp să te manifesti conform esenței tale masculine sau feminine. Dar majoritatea nu o fac. Așa că suferă.

Majoritatea oamenilor uită că uniformitatea care funcționează la birou, nu funcționează în intimitate în cazul a aproximativ 90% din cupluri: acele cupluri alcătuite din persoane care au mai mult esențe masculine și feminine decât esențe echilibrate. Dacă ar trebui ca pasiunea sexuală și dinamismul erotic să se exprime plenar în cuplu, diferențele de polaritate, respectiv masculinitatea specifică și feminitatea specifică, ar trebui sporite, nu diminuate, în momentele de intimitate.

Când aceste polarități, în manifestările lor specifice, sunt mult diminuate de fondul mare de stres, când sunt reduse din cauza obligațiilor familiale și profesionale, a tabu-urilor, a prejudecăților, etc. etc. atracția sexuală e diminuată, moare pasiunea și gradat, gradat sunt erodate toate structurile începând cu cele fizice și energetice și culminând cu structurile mai profunde ale ființei care determină modul predominant de a înțelege viața și de a o trăi. Cu alte cuvinte, se alterează chiar puterea de a percepe corect realitatea și, ca urmare, apare o distorsionare a acesteia. Este interesant de remarcat aici faptul că aceste ființe „slabe” în planul manifestării

polarității nu au o viziune spirituală asupra vieții, nu dau dovadă de creativitate și, în general, sunt ființe mai închise și rigide.

Fortărea esenței tale masculine sau feminine într-o personalitate fals echilibrată afectează practic fiecare parte din tine. Multe persoane cu esențe adevărate feminine prezintă o întreagă serie de simptome fiziologice perturbate deoarece energia lor feminină „seacă” din cauza energiei masculine existente în exces în corpul lor, an de an, pentru a se adapta la stilul masculin de manifestare. Și multe persoane cu esențe masculine, căutând să se adapteze la stilul feminin al cooperării și al circuitului energetic, se „detășează” de conștiința scopului vieții lor și își inhibă tendințele native și căutările, speriate de consecințele de a fi în realitate ele însele. De aici, apar acele nemulțumiri frecvente și reproșuri legate de existența a prea multor femei dominatoare și a prea multor bărbați slabi.

Mai mult, când îți negi adevărata esență, negi posibilitatea întâlnirii unei iubiri adevărate și reale. Iubirea înseamnă deschidere, până în cele mai mici detalii. Iar adevărata spiritualitate presupune iubirea și totala deschidere și acceptare. O persoană care își neagă propria esență și își ascunde adevăratele dorințe e divizată în interior și nu se poate relaxa până la a ajunge să-și

deschidă spontan inima pentru a trăi iubirea mult visată. Sufletul ei devine închis și plin de îndoială. Neputând să simtă liniștea firească și puterea neîngrădită a propriei ființe, se simte amenințată și speriată. Teamă aceasta exprimă incapacitatea ei de a se deschide pe deplin în iubire. O astfel de persoană este handicapată spiritual, cu inima închisă, chiar dacă e posibil să creadă că a realizat o relație sigură și are o carieră de succes.

În acest context, trebuie deci să recunoaștem că am evoluat ca civilizație, am evoluat în ceea ce privește libertatea personală, egalitatea între sexe și drepturile sociale, dar ne complăcem în contrarietate, teamă și artificialitate, toate în numele unei așa-zise morale sau a unor conveniențe sociale care nu au nimic de-a face cu vreo viziune profundă, spirituală asupra vieții. De dragul autonomiei individuale și al corectitudinii sociale, având numai intenții bune, am început din greșeală să negăm, să nivelăm și să neutralizăm diferențele noastre feminine și masculine. Făcând astfel, oamenii ajung adesea să își nege cele mai adânci dorințe, care sunt înrădăcinate în adevărata lor esență sexuală. Mulți oameni din ziua de azi cred că au o esență sexuală echilibrată, însă în cele mai multe cazuri de fapt își reprimă dorințele și tendințele naturale care izvorăsc din adevărata lor ființă masculină sau feminină.

E important să recunoști realitatea dacă ai într-adevăr de gând să te ocupi de viața ta. **„Calea bărbatului superior”** se concentrează asupra multor astfel de probleme pe care adesea le evităm sau le negăm. De exemplu, dacă ai cu adevărat o esență sexuală echilibrată, atunci nu ești foarte tulburat sexual de nimeni. Dar dacă ești, de pildă, un bărbat heterosexual cu o esență sexuală masculină adevărată, atunci vei fi mai mereu atras sexual de femeile ce se exprimă mai „feminin” și pe care le vezi toată ziua, la serviciu sau pe stradă. Chiar și de femeile măritate, precum și de adolescente. Atât timp cât au o anumită strălucire feminină, vei simți atracția cum îți pune sângele în mișcare. Cum transformi această potențială problemă sexuală într-un dar spiritual? Dacă ai o esență sexuală masculină mai puternică probabil ai recunoaște, dacă ai fi extrem de sincer, că relația ta intimă nu e atât de importantă pentru tine ca „misiunea” vieții tale, sau atingerea scopului tău spiritual, dar vrei totuși să ai o relație intimă împlinită și armonioasă cu o femeie pe care să o iubești cu tot sufletul. Cum abordezi această dilemă de multe ori greșit înțeleasă?

Pentru a răspunde cât mai clar la astfel de întrebări, am ales să scriu această carte ca și cum aş vorbi cu cel mai des întâlnit caz de esență sexuală masculină: un bărbat heterosexual cu o esență sexuală masculină. Cum am mai

spus, există multe alte clasificări după sex, esență și preferință sexuală. Tu, cititorule, ai putea fi, de pildă, o femeie heterosexuală cu o esență masculină și ai putea fi măritată cu un bărbat cu esență feminină, sau un bărbat homosexual cu esență masculină căsătorit cu un bărbat cu o esență feminină, și principiile din această carte tot ar fi valabile pentru tine. Dar las în seama cititorului să facă adaptarea formulării la cazul său unic, dacă e diferit de acesta, care e cel mai obișnuit.

Aș fi putut intitula cartea **„Calea persoanei superioare cu o esență masculină”**, însă toată treaba ar deveni complicată dacă aș încerca să dezvolt fiecare substituție posibilă a termenilor „el” și „ea”, „esență sexuală masculină”, „esență sexuală feminină” și „esență sexuală echilibrată” în fiecare relație heterosexuală, bisexuală și homosexuală posibilă. În cele din urmă, am optat pentru simplitate. Poți adăuga chiar tu substituțiile. Dacă tu sau iubita ta aveți o esență sexuală masculină – indiferent de anatomie, sex sau preferință sexuală – cartea aceasta te va ajuta să îți clarifici viața și îți va da posibilitatea să oferi darurile tale cele mai profunde, personal și profesional, sexual și spiritual.

**„Calea bărbatului superior”** este o carte scrisă în mod clar pentru persoanele care deja au respect față de alte sexe și preferințe sexuale și care consideră că bărbații

și femeile sunt egali din punct de vedere social, economic și politic. Acum suntem gata să trecem la următoarea etapă, bazată pe acest respect reciproc și pe egalitate, dar integrând într-o manieră spirituală tendințele și impulsurile specifice polarității masculin/feminin.

Este timpul să depășim idealul nesimțitului macho, alcătuit numai din coloană vertebrală și fără inimă. Este timpul să depășim și idealul lașului sensibil și afectuos, alcătuit numai din inimă și fără coloană vertebrală. Inima și coloana vertebrală trebuie îmbinate într-un singur om și apoi trecute în expresia cea mai deplină posibil a iubirii și a conștiinței, ceea ce necesită o relaxare profundă în deschiderea infinită a prezentului. Iar pentru asta e nevoie de un nou fel de curaj. Aceasta este calea bărbatului superior.

## Partea întâi

### Felul de a fi al unui bărbat

#### 1

*Nu te gândi că trebuie să termini ceva ca să începi să fii tu însuți*

*Majoritatea bărbaților fac greșeala de a crede că într-o zi ceva se va sfârși, și vor putea face ce vor ei. Se gândesc: „Dacă muncesc suficient acum, într-o zi aş putea să mă odihnesc”. Sau: „Într-o zi, iubita mea va înțelege ceva și atunci va înceta să se plângă”. Sau: „Fac asta acum numai pentru ca într-o zi să pot face cu viața mea ceea ce vreau cu adevărat”. Greșeala este să crezi că în cele din urmă lucrurile se vor schimba fundamental, chiar dacă tu personal nu faci mai nimic pentru a te transforma chiar tu însuți. Nu! Lucrurile nu se vor schimba. Nu se vor termina niciodată. Căci mereu apar lucruri noi, „pentru care merită” să uiți de tine însuți. Cât durează viața, provocarea creatoare este să te lupți, să te joci și să iubești clipa din prezent în timp ce oferi darul tău unic.*



Nu se va termina niciodată, așa că nu mai aștepta să se apară acele lucruri bune pentru a începe să te transformi, începând de acum, petrece minim o oră pe zi făcând ceea ce aștepți să faci după ce finanțele tale vor fi mai sigure sau după ce copiii vor fi crescut și vor fi plecat de acasă, sau după ce îți vei fi îndeplinit obligațiile și te vei simți liber să faci ceea ce vrei cu adevărat să faci. Nu mai aștepta. Nu crede în mitul „într-o zi când totul va fi altfel”. Fă chiar acum lucrul pe care îți place să-l faci, pe care aștepți să-l faci, pentru care te-ai născut.

Petrece cel puțin o oră pe zi făcând orice îți place, pur și simplu, să faci ce simți în adâncul inimii că trebuie să faci în ciuda oricărei rutine sau a tuturor obligațiilor zilnice care par să te limiteze. Totuși, te previn: ai putea descoperi că nu faci sau nu poți să faci lucrul respectiv; că, de fapt, ideea ta despre un nou început sau împlinirea unui vis al tău este numai o fantezie.

Majoritatea amânărilor sunt scuze pentru o lipsă de disciplină creatoare. Bani limitati și obligațiile familiale nu au oprit niciodată un bărbat care a vrut cu adevărat să facă ceva, deși oferă scuze pentru un bărbat care de la bun început nu prea e la înălțimea provocării creatoare. Află astăzi dacă ești dispus să faci ceea ce e nevoie pentru a-ți

oferi darul în totalitate.

Ca prim pas, petrece astăzi cel puțin o oră oferind darul tău cel mai deplin, oricare ar fi el pe ziua de azi, astfel încât când te duci seara la culcare să știi că nu ți-ai fi putut trăi ziua cu mai mult curaj, cu mai multă creativitate și dăruire.

Pe lângă mitul că într-o zi viața ta va fi fundamental diferită, s-ar putea să crezi și să speri că într-o zi iubita ta va fi fundamental diferită. Dar dacă nu va fi așa? Atunci nu mai aștepta. Presupune că va fi așa cum este, pentru totdeauna. Dacă purtarea sau dispoziția iubitei tale ți se pare într-adevăr insuportabilă, iar ea nu face nimic să modifice în bine această stare de lucruri pe care i-ai adus-o la cunoștință, ar trebui să o părăsești și să nu te uiți în urmă de vreme ce nimic nu o poate schimba. Însă, dacă tu consideri că purtarea sau dispoziția ei este doar dezagreabilă sau cicălitoare, înțelege că întotdeauna va părea astfel: femininul întotdeauna pare haotic și complicat din perspectiva masculinului. Data viitoare când observi că încerci să „repari” ceva la iubita ta astfel încât să nu se mai comporte așa, relaxează-te și dăruiește-i iubire atingând-o și spunându-i că o iubești chiar și când se poartă așa. Îmbrățișează-o, invit-o la joacă sau ia-te la trântă cu ea evident în glumă, dar nu te strădui să pui capăt lucrului care te calcă pe nervi. Manifestă-ți iubirea și

amintește-ți că tu ai ales. Folosește iubirea în loc să încerci să pui capăt însușirii care te deranjează. Nu poți scăpa de „lupta” cu femeia. Învață însă să găsești mereu ceva amuzant în nesfârșita dramă emoțională care pare să îi placă atât de mult femeii. Iubirea pe care o sporești printr-o astfel de atitudine ar putea reajusta comportamentul ei, însă efortul tău de a o „repara” și frustrarea ta n-o vor face niciodată.

Lumea și iubita ta îți vor oferi mereu provocări neprevăzute. Fie trăiești din plin, dăruindu-te cu atenție chiar pe tine în mijlocul acelor provocări, chiar astăzi, fie aștepti un viitor imaginar care nu va veni niciodată. Bărbații care au trăit vieți remarcabile sunt bărbații care nu au așteptat niciodată: nici bani, nici siguranță, nici comoditate, nici femei. Simte ce vrei să dăruiești cel mai mult, iubitei tale și lumii, și fă tot ce poți ca să-l dăruiești astăzi. Fiecare clipă amânată este o clipă irosită și fiecare clipă irosită îți alterează puterea de a-ți atinge și realiza scopul vieții.

***Trăiește cu inima deschisă chiar dacă doare***

***Închiderea în sine atunci când se confruntă cu durerea este o negare a adevăratei naturi a unui bărbat. Bărbatul superior este liber în simțire și acțiune, chiar și în mijlocul durerii și al suferinței. Dacă e nevoie, bărbatul ar trebui să accepte mai degrabă să trăiască cu o inimă rănită decât cu una închisă. Ar trebui să-și poată privi rana și să acționeze conștient și cu iubire chiar și în acea situație.***

Imaginează-ți că ratezi un proiect important, că o minți pe iubita ta și ești prins sau că o auzi din întâmplare glumind pe seama neajunsurilor tale în pat. Cum reacționezi cu corpul, cu respirația și cu ochii? observă dacă reacționezi față de o persoană sau o situație care te rănește retrăgându-te, ascunzându-te sau închizându-te în tine. Observă dacă sunt situații când ți-e greu să privești în ochii cuiva, sau când pieptul și plexul solar ți se încordează și ți se contractă. Acestea sunt semne ale unei reacții dizarmonioase la suferință. Dacă ești încordat și închis în tine, nu mai poți acționa. Ești prins de propria încordare în

sistemul tău de autoprotecție și nu te mai poți comporta ca o ființă liberă.

Bărbatul superior este conștient când apar aceste perioade de închidere și autoblocare. Atunci el recurge la relaxare și își deschide partea din față a corpului astfel încât pieptul și plexul solar să nu fie încordate. Stai drept, așezat sau în picioare, deschide-ți partea din față a corpului, relaxează-ți pieptul și abdomenul astfel încât să te simți cât mai degajat. Respiră în jos prin piept și plexul solar, în adâncul abdomenului. Privește direct în ochii persoanei cu care ești, simțind propria durere, dar percepend-o cât mai empatic și pe cealaltă persoană. Numai atunci când partea din față a corpului tău e relaxată și deschisă, respirația mai profundă și calmă, iar privirea neferită și direct conectată cu ochii acelei persoane, se poate manifesta spontan inteligența sufletului tău în situația respectivă. Ca să te porți ca un bărbat superior, ca un „samurai” al relațiilor, trebuie să simți întreaga situație cu tot corpul, cu toată ființa ta. Un corp închis și încordat este incapabil să sesizeze stimulii și semnalele subtile și, prin urmare, este incapabil să acționeze cu stăpânire de sine, calm și inteligență în situația respectivă.

***Trăiește ca și cum tatăl tău ar fi mort***

***Un bărbat trebuie să își iubească tatăl și totuși nu trebuie să fie deranjat și stingherit de așteptările și de criticile tatălui. El este și trebuie să rămână un om liber.***

Imaginează-ți că tatăl tău a murit, sau adu-ți aminte când a murit. Există sentimente de ușurare asociate cu moartea lui? Acum că e mort, se bucură vreo parte din tine că nu trebuie să te mai ridici la înălțimea așteptărilor lui sau să-i suporti criticile? Cum ți-ai fi trăit viața dacă nu ai fi încercat niciodată să îl mulțumești pe tatăl tău? Cum ar fi dacă nu ai încerca niciodată să-i arăți tatălui tău că ești vrednic? Dacă nu te-ai simți împovărat de ochiul critic al tatălui tău?

În următoarele trei zile, fă cel puțin o dată pe zi o activitate pe care ai evitat-o sau ai reprimat-o din cauza influenței tatălui tău. Astfel, exersează pentru a te elibera de toate acele constrângeri, eliberează-te de toate acele șabloane care ți-au fost inoculate încă din copilărie, de atunci de când tatăl tău avea atâtea așteptări de la tine. Exersează libertatea în felul acesta, o dată pe zi timp de

trei zile, chiar dacă încă te mai simți temător, limitat, nevrednic sau împovărat de așteptările tatălui tău.

### ***Cunoaște-ți adevăratele limite***

***E onorabil ca un bărbat să-și recunoască temerile, rezistența și capacitatea de acțiune. E adevărat că fiecare bărbat are limitele sale, capacitatea sa de evoluție și destinul său. Dar e dezonorant să se mintă pe el însuși sau pe alții despre adevărata lui situație. Nu ar trebui să pretindă că e mai luminat decât e - și nici nu ar trebui să se oprească la nivelul său actual. Cu cât se „joacă” mai mult pentru a-și cunoaște limitele, și cu cât tinde mai mult să și le depășească, cu atât este mai valoroasă compania lui pentru alți bărbați, cu atât mai mult poate fi considerat sincer și prezent în totalitate. Este chiar mai puțin important să știi care îți este limita decât să trăiești cu adevărat la limită.***

Alege o parte din viața ta, poate relația intimă, cariera, relația cu copiii sau practica spirituală. De pildă, în prezent faci ceva pentru a-ți câștiga existența. Unde te opresc temerile tale să aduci o contribuție mai mare omenirii, să obții un venit mai mare sau să câștigi bani într-un mod mai creator sau mai plăcut? Dacă ai fi într-



totul curajos, ți-ai câștiga existența exact în același fel în care o faci acum? Limita ta se află acolo unde te oprești sau unde îți compromiți darul deplin și de unde începi să trăiești în frică. Întreabă-te chiar acum: „Am pierdut legătura cu temerile care îmi limitează venitul și stilul de viață?” Dacă te-ai amăgit pe tine însuți până acum și simți că nu ți-e teamă, atunci te minți singur. Pentru că pur și simplu încă nu poți să-ți recunoști propriile temeri.

Tuturor bărbaților le e frică, în afară de cazul în care sunt absolut liberi. Dacă nu poți recunoaște asta, te prefaci față de tine însuți și față de alții. Prietenii tăi îți vor simți frica, chiar dacă tu nu o faci. Astfel, își vor pierde încrederea în tine, știind că te amăgești, te minți și, prin urmare, probabil îi minți și pe ei, conștient sau inconștient. Sau, poate ești foarte conștient de temerile tale: teama de a-ți asuma riscuri, teama de eșec, sau teama de reușită. Poate trăiești comod cu viața ta și te temi de schimbarea stilului de viață care ar putea determina o schimbare în carieră, chiar dacă o carieră nouă va fi mai aproape de ceea ce vrei cu adevărat să faci cu viața ta. Unii bărbați se tem de sentimentul de frică și de aceea nici nu se apropie de limita lor. Aleg o meserie pe care știu că o pot face bine și ușor și nici măcar nu se apropie de dăruirea deplină a darului lor. Viețile lor sunt relativ sigure și confortabile, dar moarte. Le lipsește vitalitatea, profunzimea și energia

inspiratoare care sunt semnele distinctive ale unui bărbat care trăiește la limita sa. Dacă ești genul acesta de bărbat care ezită, muncește poate din greu, dar nu la limita lui reală, alți bărbați nu vor putea avea încredere că poți și vrei să îi ajuți să trăiască la limita lor și să își ofere darul cel mai deplin.

Ca experiment, descrie, pentru tine, cu voce tare, limita ta în raport cu cariera. Spune ceva de genul: „Știu că aș putea câștiga mai mulți bani, dar sunt prea leneș să fac orele suplimentare de care ar fi nevoie. Știu că aș putea da mai mult din darul meu adevărat, dar mi-e teamă că nu voi reuși, și atunci voi fi un ratat fără niciun ban. Am petrecut 15 ani dezvoltându-mi cariera și mi-e frică să renunț la ea și să o iau de la capăt, cu toate că știu că îmi petrec cea mai mare parte din timp făcând lucruri care nu mă interesează cu adevărat. Aș putea face bani în moduri mai creative, dar pierd prea mult timp uitându-mă la televizor în loc să fiu creativ”. Și acesta este doar un model de autosinceritate. Îl poți aplica în toate situațiile în care simți că nu trăiești așa cum ai visat.

Respectă-ți limita. Respectă-ți alegerile. Fii sincer cu tine însuși în legătură cu ele. Fii sincer cu prietenii tăi în legătură cu ele. Un bărbat temător care știe că e temător este mult mai demn de încredere decât un bărbat temător care nu e conștient de teama lui. Și un bărbat temător care

încă se sprijină pe teama lui, trăind la limita sa și oferindu-și darul de acolo, este mai demn de încredere și mai inspirator decât un bărbat temător care ezită și se complăce în zona de confort, nevrând nici măcar să-și simtă frica de zi cu zi. Un bărbat liber este liber să își recunoască temerile, fără a le ascunde și fără a se ascunde de ele. Trăiește cu buzele lipite de temerile tale, sărutându-ți temerile, nici dând înapoi, nici încalcându-le cu agresivitate.

***Rămâi mereu fidel celei mai profunde realizări***

***Eternitatea trebuie să fie căminul unui bărbat, clipă de clipă. Fără ea, e pierdut, mereu luptându-se pe oceanul vieții agățându-se de fire de paie.***

***Bărbatul trebuie să facă orice este necesar ca să zărească, apoi să stabilizeze această realizare veșnic nouă și să își organizeze viața în jurul ei.***

Fă din viața ta un proces continuu de a descoperi cine ești tu cu adevărat și de a fi tu însuși la nivelurile cele mai profunde ale ființei. Orice altceva decât acest proces al transformării tale perpetue este secundar. Serviciul tău, copiii tăi, soția ta, banii tăi, creațiile tale artistice, plăcerile tale – toate sunt efemere, superficiale și zadarnice, dacă nu sunt ancorate profund în oceanul adânc al ființei tale conștiente. Astăzi, câte ore a fost atenția ta concentrată asupra manifestărilor efemere, exterioare – asupra evenimentelor, gândurilor și experiențelor – și de câte ori atenția ta a fost conectată profund la sursa ei? Unde se află atenția ta chiar acum? Îi poți simți sursa? Chiar și pentru o clipă, poți simți ceea ce face atenția conștientă și lucidă? Poți simți natura cea mai profundă a atenției? Ce

se întâmplă când pur și simplu, fără niciun efort, îți lași atenția să se scufunde în însăși sursa ei? Sursa aceasta nu se schimbă niciodată și este întotdeauna prezentă. Este chiar oceanul conștiinței tale profunde, este chiar Sinele tău. Este tonul constant și silențios de dincolo de tot. Este chiar cântecul subtil al vieții. Plonjează cât mai adânc în acest ocean al conștiinței, iar apoi revino la suprafață îmbogățit și reconectat la sursa a tot ceea ce există. Reintegrează-te din nou în viața ta, în munca, intimitatea, familia și activitățile tale. Dar nu mai uita de sursă. Când faci dragoste, fă dragoste conectat la această sursă a iubirii și a veșniciei. Când faci bani, fă bani conectat la această sursă inepuizabilă a tuturor comorilor. Fii cât mai conștient și află ce se întâmplă cu toate nivelurile vieții tale atunci când trăiești conectat profund la această sursă eternă, infinită și mereu pură a fericirii.

Folosește și alte modalități auxiliare pentru a-ți susține această conectare a conștiinței tale la sursa mereu creatoare și infinită a iubirii, puterii și înțelepciunii. Citește cărți care îți amintesc cine ești tu în realitate. Petrece timp cu oameni înțelepți care te inspiră și care au puterea de a te conecta mereu la această sursă. Meditează, contemplă sau roagă-te zilnic ca să te cufunzi mai adânc și mai adânc în această sursă. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, desigur că ai obișnuințe puternice

care au devenit ca o a doua natură și care îți ținut atenția asupra evenimentelor exterioare și a sarcinilor zilnice. Zilele și nopțile trec ani la rând și viața ți se scurge printre degete, atenția ta fiind absorbită de lumea aparentă a responsabilităților necesare. Dar toate sunt zadarnice dacă nu ne trăim responsabilitățile ca expresii ale profunzimii ființei noastre și ale adevărului din inima noastră.

Cunoaște eternitatea. Trăiește sentimentul profund al eternității. Fă tot ceea ce este nevoie pentru aceasta. Și din această profunzime a ființei, trăiește detaliile vieții tale. Însă dacă amâni procesul de a te cufunda în sursă de dragul de a te ocupa mai întâi de treburile exterioare, viața ta va fi petrecută în ore și zile de treburi, iar apoi se va apropia de sfârșit și nu va mai fi. Numai dacă înțelegi foarte bine și realizezi ceea ce este esențial în această viață vei fi capabil cu adevărat să trăiești viața liber și cu umor, știind că fiecare sarcină nu este decât un miraj al necesității.

Chiar dacă ești într-un moment banal, uitându-te la televizor sau făcând curățenie în bucătărie, urmărește să simți adevărul a cine ești tu în realitate, în esența ta profundă. Simte această cunoaștere nemărginită din care și în care fiecare clipă apare și dispare. Toate clipele au aceeași intensitate a clarității, a deplinătății și a

miracolului când trăiești fiecare clipă ancorat în sursa esențială a ceea ce ești. Nimic din ce s-a întâmplat vreodată nu l-a schimbat cu ceva pe Cel ce ești cu adevărat.

***Nu te răzgândi niciodată numai ca să-i faci pe plac unei femei***

***Dacă femeia sugerează ceva care schimbă perspectiva bărbatului, atunci el ar trebui să ia o nouă decizie bazată pe noua lui perspectivă. Dar nu ar trebui niciodată să își trădeze propria cunoaștere și intuiție lăuntrică pentru a o mulțumi pe iubita sa doar pentru „a-i cânta în strună”. Amândoi vor ji slăbiți de o astfel de atitudine. Vor ajunge să se urască, iar învelișul de nesinceritate acumulată le va împovăra iubirea, precum și capacitatea de a acționa și a se exprima liber.***

Ar trebui să o asculți întotdeauna pe iubita ta și apoi să iei singur decizia. Dacă alegi să urmezi sugestia iubitei tale chiar dacă în adâncul inimii simți că o altă decizie e mai înțeleaptă, spui, de fapt: „Nu am încredere în judecata mea”. Te slăbești dacă gândești așa. Slăbești încrederea iubitei tale în tine: în fond de ce ar trebui să aibă ea încredere în judecata ta dacă tu nu ai?

Când îți negi adevărul lăuntric ca să-i faci pe plac iubitei tale, toți vor simți lipsa ta de sinceritate. Vor



observa că zâmbetul tău fals maschează o scindare interioară. S-ar putea ca prietenii, copiii și colegii tăi să te iubească, însă nu vor mai avea încredere în tine, de vreme ce tu nu ai încredere în scopul tău interior. Și, mai important, sentimentul tău de neîncredere și nesinceritate îți va îngreuna capacitatea de a acționa cu claritate și eficient. Acțiunile tale nu vor corespunde cu esența ta. Totuși, dacă o asculți pe iubita ta, ținând seama de tot ceea ce spune ea și în mod lucid și profund responsabil iei o decizie atunci acționezi în concordanță cu interiorul tău. Spui, de fapt Judecata mea lăuntrică mă conduce la această decizie. Dacă greșesc, voi învăța din asta, iar înțelepciunea mea va fi crescut. Sunt dispus să accept că greșesc și să progrez prin asta. Am încredere în acest procedeu de a acționa după judecata mea lăuntrică”.

Această atitudine de încredere în sine atrage încrederea altora în tine. S-ar putea să greșești, dar ești dispus să afli și astfel să progresezi prin acea experiență. Ești deschis să îi asculți pe alții, dar în final îți vei asuma responsabilitatea de a decide singur. Nu ai pe cine să dai vina.

Totuși, dacă renunți la decizia ta reală pentru a o urma pe cea a iubitei tale, atunci vei da vina pe ea pentru că a greșit, dacă va greși, și te vei simți lipsit de putere dacă va avea dreptate, pentru că ți-ai negat ocazia de a

acționa din inimă și de a evolua prin greșelile tale. Fii dispus să îți schimbi părerea pe baza a ceea ce ar putea să-ți dezvăluie iubita ta – prin cuvintele ei sau prin limbajul corporal și prin acțiunile ei – și apoi ia-ți singur decizia, pe baza înțelepciunii și cunoașterii tale intuitive lăuntrice. S-ar putea să iei decizia corectă sau pe cea greșită, dar orice s-ar întâmpla, e cea mai bună atitudine a ta și îți vei întări capacitatea de a acționa mai înțelept în viitor.

***Scopul tău trebuie să fie mai important decât relația***

***Fiecare bărbat adevărat știe că cel mai înalt scop al vieții lui nu poate fi redus la o anumită relație. Dacă un bărbat dă prioritate relației în defavoarea scopului său cel mai înalt, se slăbește pe el însuși, aduce un deserviciu universului și o privează pe iubita sa de un om sincer care îi poate oferi o prezență deplină, o stare de conștiință unitară, o personalitate nescindată.***

Recunoaște față de tine însuși că dacă ar trebui să alegi între relația intimă perfectă sau atingerea celui mai înalt scop din viața ta, ai alege să reușești în scopul tău fundamental. Dacă vei ajunge să conștientizezi aceasta și anume faptul că a avea o relație intimă nu poate reprezenta scopul în sine al unei vieți umane, vei putea să diminuezi presiunea resimțită adeseori de tine pentru a da întâietate relației tale când, de fapt, aceasta nu reprezintă cea mai mare prioritate a ta.

Misiunea ta este prioritatea ta. Dacă nu îți cunoști misiunea sau menirea ta și nu ți-ai aliniat viața la ea, te vei

simți, odată cu trecerea timpului, din ce în ce mai pustiit interior. Prezența ta în lume va fi slăbită, și la fel și prezența ta lângă femeia pe care o iubești. Data viitoare când observi că „cedezi” în fața iubitei tale, amânându-ți misiunea și negând adevăratul tău scop doar pentru a petrece timp cu ea, oprește-te. Spune-i iubitei tale că o iubești, însă nu poți nega scopul inimii tale. Spune-i că vei petrece 30 de minute, o oră sau un anumit timp cu ea absolut atent și prezent în totalitate, dar apoi trebuie să te întorci să lucrezi spre împlinirea scopului sau misiunii tale.

Iubita ta va recunoaște și va fi mult mai împlinită cu 30 de minute, o oră sau un anumit timp de atenție neîmpărțită și iubire seducătoare decât va fi cu câteva ore în prezența ta slabă și divizată când inima ta chiar nu are chef de așa ceva. Timpul petrecut cu iubita ta ar trebui să fie un timp în care chiar vrei să fii cu ea mai mult decât orice altceva din această lume. Ori aceasta implică să fii sincer, atent, lucid și foarte „prezent” în timpul pe care-l petreceți împreună. Dacă ai prefera să faci altceva, ea va simți. Și amândoi veți fi nemulțumiți.

***Depășește-ți puțin limitele***

***În orice moment, dezvoltarea unui bărbat este optimizată dacă el reușește să își depășească puțin limitele și temerile. Ar trebui să nu fie prea leneș, stagnând fericit în zona de siguranță și confort. Nici nu ar trebui să forțeze mult dincolo de limita lui, solicitându-se fără rost, incapabil să își metabolizeze experiența. Ar trebui să depășească numai puțin limita fricii și a disconfortului. Permanent. În tot ceea ce face.***

Odată ce ești sincer cu tine însuși cu privire la limita ta reală, cel mai bine este să urmărești să o depășești gradat începând cu puțin. Nu sunt mulți bărbați caracterizați de o asemenea atitudine curajoasă. Majoritatea bărbaților fie se mulțumesc cu calea cea mai ușoară, a minimei acțiuni, fie se supraestimează apucându-se pe calea extrem de grea. Nesiguranța ta te poate face să te îndoiești de tine și astfel alegi calea cea ușoară, fără să te apropii măcar o dată de limita sau de capacitatea ta reală. Sau invers, nesiguranța ta te-ar putea determina să șarjezi, să te chinui și să te forțezi, căutând să îți învingi propriul

sentiment de lipsă. Ambele abordări evită starea ta concretă din acel moment, care de multe ori este teama. Dacă eviți cu încordare teama, nu te poți relaxa în curaj.

Teama ta actuală este cea mai precisă definire a capacităților tale actuale. Ar trebui să o cunoști. Ar trebui să o simți practic permanent. Teama trebuie să devină prietena ta, ca să nu mai fi stânjenit de ea. De fapt, teama primordială arată că te afli la limita ta. Dacă ții pasul cu teama ta și ți-o privești în față, adevărata transformare poate avea loc. Nici leneș, nici agresiv, exploatarea limitei tale îți îngăduie să percepi momentul prezent fără a-l distorsiona și fără a-l denatura. Ești dispus să trăiești cu ceea ce este, în loc să încerci să scapi dând înapoi sau forțând să treci dincolo proiectându-te într-un viitor de asemenea incert. Teama de a trăi sentimentul de teamă te poate face să eziți și să trăiești o viață mai neînsemnată decât ești capabil să trăiești. Teama de teamă te poate face să trăiești o viață falsă, excentrică, mereu încordat și pierzând puterea prezentului prin netrăirea clipei. Dar capacitatea de a simți această clipă, de a conștientiza inclusiv teama ta, fără a încerca să scapi de ea, creează o stare de spontaneitate vie și modestă. Ești pregătit pentru a face față necunoscutului pe măsură ce el se desfășoară clipă de clipă, deoarece nu ești tras înapoi de trecut sau împins înainte de viitor. Trăiești numai în orizontul clipei

prezente. Te afli chiar la limită.

Depășindu-ți puțin teama, îți provoci limitele cu indulgență, fără să încerci să fugi de sentimentul de teamă. Acolo unde este teamă este și suferință, este și contracție, este și negare. Pășește cu inima deschisă dincolo de terenul sigur. Te afli suspendat într-un spațiu vid, nepregătit, dar lucid. Aici, ceea ce te va ajuta este centrarea în ființa ta profundă care te face să descoperi singurul loc unde teama este complet inexistentă. Este spațiul vast și etern, liber și luminos – al conștiinței Sinelui care ai fost, ești și vei fi întotdeauna. Știind acestea, recunoaște-ți cu sinceritate teama și depășește-o câte puțin. În fiecare aspect al vieții tale. Începând de acum. Natura nu face salturi.

***Fă-o pentru iubire***

***Felul în care bărbatul atinge și penetrează lumea ar trebui să fie același fel în care o atinge și o penetrează pe iubita lui: nu doar pentru câștig personal sau plăcere, ci pentru a spori iubirea, deschiderea și profunzimea.***

Data viitoare când o îmbrățișezi pe iubita ta și fuzionezi amoros cu ea, simte-ți dorința ta cea mai profundă. Cea mai adâncă dorință din viața ta. Simte de ce faci ceea ce faci în viață și, îndeosebi, de ce te unești cu iubita ta. Ar putea fi multe motive neînsemnate, dar care e motivul suprem, cel mai profund?

În cazul majorității bărbaților, motivul suprem pentru a face ceva, dar care nu este aproape deloc conștientizat, este legat de descoperirea adevărului lor lăuntric, savurarea libertății și iubirii totale și oferirea celor mai depline daruri ale lor. Mulți bărbați se mulțumesc să se bucure de puțină libertate și iubire și nu sunt deloc atenți spre a-și oferi darurile îndeajuns. Se bucură de libertatea de a-și cumpăra o mașină frumoasă, de a face dragoste destul de des și de a dormi până târziu duminica. Donează



cu generozitate banii lor de rezervă pentru o cauză nobilă, le cumpără cu drag iubitelor lor un inel cu diamant și mai fac câte-o acțiune caritabilă. Acestea sunt libertăți agreabile și daruri adevărate care au o importanță deosebită în viețile lor. Dar pentru mulți bărbați, tot nu e suficient.

Libertatea sau iubirea pe care au obținut-o și felul în care au dăruit lasă de multe ori o senzație de incompletitudine. Încă lipsește ceva. Mai există o dorință de a merge mai departe, de a se elibera din capcană, de a se bucura de viață fără o senzație subtilă de constrângere, singurătate, tensiune ascunsă și frică. Și, pentru mulți bărbați, oricât s-ar strădui ei, rămâne senzația că darul lor deplin rămâne nedăruit. Viața lor pare oarecum falsă în esența ei, la fel și viața lor sexuală. Când un bărbat oferă iubitei lui adevăratul dar al sexualității lui, o penetrează și o face să înflorească dincolo de orice limită prin iubirea sa transfiguratoare. La fel e și cu lumea. Ca să faci cu adevărat ca femeia și lumea să înflorească, este nevoie de sinceritate, stăruință și curaj. Bărbatul trebuie să cunoască adevărul din interiorul lui și să fie dispus să se dăruiască în totalitate. Fără reținere. Trebuie să fie dispus să își consacre întreaga viață amplificării iubirii prin penetrarea iubitei sale și a lumii cu tot adevărul profund al ființei sale. Dar asemenea bărbați sunt rari.

Mulți bărbați sunt dispuși să o penetreze pe iubita lor și să o facă să înflorească într-un mod mediocru, împărțind câteva orgasme și câteva momente emoționale de relaționare înainte de a revedea programul zilei următoare. Mulți bărbați sunt dispuși să penetreze lumea și să o facă să înflorească într-un mod mediocru, făcând câțiva bani și contribuind la progres suficient cât să nu simtă că viața lor e irosită în totalitate. Însă foarte puțini bărbați sunt dispuși să facă treabă cu adevărat, să folosească tot ce au pentru a o elibera pe iubita lor și lumea spre adevărul iubirii și eternității. Puține femei sunt păcălite, deși nu vor să o spună direct. Multe știu când ești superficial și ele aspiră și așteaptă cu speranță darul tău adevărat.

Există două modalități de a aborda femeia și lumea fără să îți compromiți adevăratele daruri sau să ți se scurgă forța ființei tale lăuntrice. O modalitate este să renunți la relațiile sexuale și la cele lumești, devotându-te în totalitate, fără confuzie sau compromis, drumului pe care alegi să îl urmezi, eliberat de cerințele aparent permanente ale femeii și ale lumii. Este calea abstenenței și a castității sexuale.

Cealaltă modalitate este de a le seduce pe amândouă cu iubirea ta dezinvoltă și pură, de a-ți oferi adevăratele daruri în ciuda „luptei constante cu femeia și cu lumea”,

de a te topi în iubirea care izvorăște pur din însăși libertatea ființei tale lăuntrice chiar în timp ce corpul și mintea ta mor extaziate printr-o crucificare de inevitabilă plăcere și durere, atracție și repulsie, câștig și pierdere. Adâncul ființei nu are nicio limită. Numai deschidere, libertate, iubire și înțelepciune, ca rezultat al contopirii spiritului tău cu femeia și cu lumea.

Dacă ai de gând să te întâlnești vreodată cu femeia și cu lumea, este mai bine să mergi până la capăt și să le seduci din adâncul adevăratei tale esențe, făcându-le să înflorească copleșite de multele daruri ale inimii tale pure. Altfel, dacă le penetrezi prostește ca să-ți satisfaci propriile nevoi, iubita ta și lumea vor simți lipsa ta de devotament, de profunzime, de iubire și de adevăr. În loc să cedeze cucerite de iubire în fața iubirii tale, te vor distra, îți vor absorbi energia și te vor atrage în încurcături nesfârșite, astfel încât viața și relațiile tale vor deveni o căutare aproape constantă a eliberării de constrângeri și de compromisuri. Poți să fi un sihastru și să trăiești singur, departe de femeie și de lume. Dar dacă alegi să trăiești aici, în această lume și printre femei, te vei simți adeseori prins în „capcană” de femeie și de lume dacă tu însuși nu ești și nu rămâi liber în mijlocul „sexului adevărat”, abandonându-te în dăruire, fără nicio reținere, dar sublimând și – alchimizând totul în creuzetul iubirii

pure și transfiguratoare. În orice împrejurare, aceasta este calea bărbatului superior.

### ***Apreciază criticile prietenului tău***

***Capacitatea unui bărbat de a primi criticile directe ale altui bărbat este o măsură a capacității sale de a primi energia masculină. Dacă nu este deschis față de energia masculină manifestată, de exemplu, de tatăl său sau de prietenul său cel mai bun, atunci un bărbat se va purta ca o femeie, se va simți jignit și va avea o atitudine defensivă. Nu va putea beneficia de adevărul care poate răzbate din criticile altor bărbați.***

Aproximativ o dată pe săptămână, ar trebui să te întâlnești cu prietenii tăi cei mai apropiați să discutați despre ce a apărut nou în viața ta și de ce te temi să faci. Conversația ar trebui să fie scurtă și simplă. Ar trebui să precizezi în ce situație te afli acum. Apoi, prietenii tăi ar trebui să te pună să faci un experiment comportamental, sau să-ți sugereze ceva pe care îl poți face și care îți va dezvălui semnificația acestei situații de viață.

Dialogul ar putea decurge cam așa:

Ai putea spune: „Vreau să am o aventură cu Denise, dar nu vreau s-o rănesc pe soția mea. Mi-e teamă să nu

afle”.

„Vorbești despre Denise de șase luni. Îți irosești energia vitală pe fantezia asta. Ar trebui fie să faci sex cu ea până mâine seară, fie renunți la toată treaba și nu mai vorbești niciodată despre asta”, ar putea spune prietenii tăi, contestând ezitarea și mediocritatea ta.

„OK, știu că n-o voi face. Acum îmi dau seama că mi-e prea frică să nu-mi distrug căsnicia ca să am o aventură cu Denise.

Căsnicia mea e mai importantă decât dorința mea sexuală pentru Denise. Voi renunța și mă voi concentra din nou asupra priorităților din viața mea. Mulțumesc de îndemnuri, m-am lămurit”.

Prietenii tăi apropiați ar trebui să fie dispuși să îți conteste mediocritatea sugerând să îndeplinești o acțiune concretă care te va scoate din rutină, într-un fel sau altul. Iar tu trebuie să fii dispus să le oferi sinceritatea ta totală, în același fel, dacă doriți să progresați cu toții. Prietenii buni nu ar trebui să-și tolereze mediocritatea unul celuilalt. Dacă te afli într-un punct de limită, prietenii tăi ar trebui să te înțeleagă, să respecte acest lucru, dar nu să-ți rezolve ei problemele și să te scape din încurcătură fără ca tu să participi deloc. Ar trebui să ia în considerare temerile tale și, cu prietenie, să continue să te îmboldească, fără să

te forțeze pentru a-ți depăși limitele.

Dacă vrei numai prezența lor fără a accepta „provocările” din partea prietenilor tăi, aceasta vădește o problemă nerezolvată cu tatăl tău, fie că este viu sau nu. Forța paternă este forța provocării și călăuzirii pline de iubire. Fără această forță masculină în viața ta, orientarea ta devine necontrolată și ești predispus să rătăcești prin labirintul construit de ambiguitatea și indecizia ta. Prietenii tăi apropiați pot oferi lumina puternică a iubirii – necompromisă de comportamentul tip „băiat de treabă temător” – prin care poți vedea sau regăsi direcția în care vrei cu adevărat să mergi.

Alege prieteni care trăiesc ei înșiși la limita lor, își înfruntă temerile și trăiesc depășindu-le. Bărbații de genul acesta te pot iubi fără să te protejeze de confruntarea necesară cu realitatea pe care o implică viața ta. Ar trebui să poți avea încredere că acești prieteni îți vor vorbi despre viața ta așa cum o văd ei, îți vor sugera să faci un anumit lucru care va clarifica situația ta și îți vor oferi sprijinul necesar ca să trăiești în libertatea de dincolo de limita ta, care, așa cum putem intui, nu este un spațiu foarte confortabil la început.

***Dacă nu îți cunoști scopul, descoperă-l acum***

***Fără un scop conștient în viață, bărbatul e complet pierdut, în derivă. El ajunge mai degrabă să se adapteze evenimentelor create de alții decât să-și creeze chiar el evenimentele vieții. Fără să-și conștientizeze clar scopul sau menirea sa în viață, bărbatul duce o existență trasată de firul conjunctural și adeseori haotic al evenimentelor, care ajung să-l epuizeze în lupta lui de a le face față sau de a se apăra în fața lor. El ajunge să resimtă adeseori slăbiciunea, neputința și nu este de mirare că se poate confrunta cu impotența psihică sau chiar fizică la o vârstă încă tânără.***

Centrul vieții tale este scopul tău. Totul din viața ta, de la dietă la carieră, trebuie coordonat și circumscris scopului tău fundamental dacă vrei să acționezi în mod integrat, coerent și eficient în lume. Dacă ai ajuns să îți conștientizezi scopul tău sau cea mai mare dorință, secretul succesului este să îți disciplinezi viața astfel încât să îți susții scopul cel mai adânc și să contracarezi până la a reduce la minim forțele antagoniste care ți-ar putea



distrage atenția și te-ar putea devia de la atingerea lui.

Dar dacă nu-ți cunoști dorința cea mai adâncă, atunci nu-ți poți coordona viața cu ea și nu poți atrage evenimentele benefice pentru împlinirea ei. În această situație viața ta este disociată de esența ta. Mergi la lucru, dar deoarece nu e legată de scopul tău cel mai profund, munca ta e numai o slujbă, un mod de a câștiga bani. Treci prin rutina de zi cu zi cu familia și prietenii, dar fiecare clipă e doar una dintr-un lung șir de clipe asemănătoare care nu „merg” nicăieri, și nu sunt circumscrise aspirațiilor tale profunde și implicit esenței tale.

Dacă ești deconectat de esența ta, te simți slăbit. Această senzație de gol va submina nu numai „erecția” ta în lume care reprezintă puterea ta creatoare la impactul cu viața socială, ci și erecția din timpul comuniunii amoroase cu iubita ta. Însă, când îți cunoști adevăratul scop, dorința ta esențială în viață, fiecare moment poate deveni expresia deplină a dorinței tale esențiale. Fiecare clipă de carieră\* fiecare clipă de intimitate este umplută de puterea scopului din inima ta. Ieși din automatisme, nu mai face totul mecanic nici la serviciu, nici cu iubita ta, ieși din rutina cotidiană și trăiește adevărul vieții tale dăruindu-ți cu fervoare iubirea, clipă de clipă. O astfel de viață este împlinită față de ea însăși în fiecare clipă.

Bărbatul superior nu caută împlinirea prin muncă și

prin femeie, pentru că deja este împlinit. Pentru el, munca și intimitatea sunt ocazii specifice de a dăruia și de a se topi în extazul dăruirii.

***Fii dispus să schimbi totul în viața ta***

***Bărbatul trebuie să fie pregătit să se dedice în totalitate scopului său, să își împlinească menirea sau să și-o distrugă, iar apoi dacă este necesar să renunțe și la stilul de viață actual pentru a se putea arunca iar în „gol”. El poate ajunge chiar să nu mai știe încotro se îndreaptă și să nu mai știe dacă drumul este bun, dar sinceritatea căutării sale, aspirația sa de a fi ghidat și orientat spre a-și atinge scopul vieții sale va genera liniile de câmp care să-i restructureze viața. O nouă viziune poate să apară sau o nouă formă a scopului său fundamental se poate cristaliza în această perioadă. Aceste cicluri de acțiune puternică și precisă urmate de perioade de restructurare în care nu mai știe ce se întâmplă sunt firești pentru un bărbat care se „leapădă” de straturile karmei sale în mersul său spre revelarea esenței sale profunde care este Sinele.***

Pe măsură ce devii dispus să trăiești la limită, scopul tău cel mai profund va începe încet, încet să se facă cunoscut. Strat după strat ți se va revela într-o lumină

mereu nouă, din care, la un moment dat, va străluci precum o stea însăși esența a ceea ce ești tu. Te vei apropia astfel gradat, venind dinspre circumferință pe raze din ce în ce mai mici, de însuși centrul fundamental al ființei tale. Vei conștientiza că fiecare scop atins a fost ca un cerc concentric pe care l-ai penetrat spre a pătrunde pe raza unui alt cerc mai mic și tot așa până ai ajuns să te identifici și să penetrezi chiar centrul ființei tale. Viața ta de până acum a constatat în penetrarea fiecărui cerc, din exterior către centru.

Scopurile din exterior sunt adesea scopurile pe care le-ai moștenit sau învățat de la părinții tăi și din experiențele din copilărie. Poate tatăl tău a fost pompier, prin urmare ai vrut să devii pompier. Sau, ca reacție față de el, te-ai hotărât să fii incendiator. În orice caz, cercurile din exterior, scopurile asupra cărora te concentrai adesea în tinerețe, sunt foarte probabil numai aproximări vagi ale scopului tău cel mai adânc.

Dacă scopul tău cel mai profund a fost să meditezi și să îl realizezi pe Dumnezeu, ai putut descoperi poate că înainte să te dedici în totalitate acestei practici a trebuit să treci prin cercurile concentrice reprezentate de jocul cu femeile iubite, relațiile și mimetismul social, abuzurile și viciile, căsătoria, creșterea copiilor, dezvoltarea unei cariere, etc. În cele din urmă, după ce ai ajuns să

controlezi fascinația și tentația acestei lumi a „femeii și a aurului” te-ai putut dedica în totalitate meditației permanente.

Pe măsură ce dizolvi fiecare strat și înaintezi către centru, te vei apropia din ce în ce mai mult de scopurile tale cele mai adânci și apoi de scopul cel mai adânc al inimii tale, oricare ar fi el, în orice clipă. Totuși, probabil încă nu ai ajuns să îți trăiești cel mai adânc scop. Probabil ai nevoie să arzi karma sau să împlinești nevoia scopului actual de care ești atras și totodată distras. E ușor să te simți dezamăgit de viață; succesul nu e niciodată atât de satisfăcător pe cât crezi tu că va fi. Dar există un motiv pentru aceasta. Îndeplinirea cu succes a unui scop intermediar, mai puțin important, nu conferă o senzație plăcută pentru mult timp, pentru că este numai pregătirea pentru înaintarea către structurarea și mai marea a scopului tău cel mai adânc. Fiecare scop, fiecare misiune este menită să fie trăită din plin până când devine seacă, plictisitoare și inutilă. Atunci ar trebui dată la o parte. Acesta este un semn de evoluție, dar tu ai putea să-l iei drept un semn al eșecului.

De exemplu, ai putea să începi un proiect de afaceri, să lucrezi la el mai mulți ani, și apoi dintr-odată te trezești complet dezinteresat. Știi că dacă l-ai mai continua câțiva ani ai culege o răsplată financiară mult mai mare decât

dacă ai abandona proiectul acum. Dar proiectul nu te mai atrage. Nu te mai simți interesat de el. Ți-ai dezvoltat niște abilități în ultimii câțiva ani în care ai lucrat la proiect, dar încă nu au dat roade. Ai putea să te întrebi, acum că ai abilitățile, dacă ar trebui să-l continui și să fructifici proiectul, chiar dacă munca ți se pare zadarnică. Ei bine, poate ar trebui să-l continui. Poate renunți prea devreme, speriat de succes sau de reușită, sau pur și simplu ești prea leneș ca să perseverezi. Astea sunt câteva dintre posibilități. Întreabă-i pe prietenii tăi apropiați dacă ei consideră că îți pierzi avântul, abandonezi, sau ți-e frică să îți duci proiectul la bun sfârșit. Dacă ei consideră că renunți prea devreme, continuă-l.

Totuși, există și posibilitatea să îți fi încheiat karma în domeniul acesta. E posibil ca acesta să fi fost un strat al scopului, pe care acum l-ai îndeplinit, în drum spre un alt strat al scopului, mai aproape de scopul tău cel mai adânc. Printre semnele împlinirii sau încheierii unui strat al scopului, se numără următoarele atitudini:

1. Deodată nu mai ești deloc interesat de un proiect sau misiune care, chiar mai înainte, te motiva foarte tare.

2. Te simți surprinzător de lipsit de orice fel de regrete, pentru începerea sau pentru terminarea proiectului.

3. Chiar dacă e posibil să nu ai nici cea mai vagă idee

ce vei face în continuare, te simți senin, netulburat și mai ales neîmpovărat.

4. Simți o sporire a energiei la perspectiva de a înceta implicarea ta în proiect.

5. Proiectul pare aproape prostesc, precum colecționarea de șireturi sau tapetarea casei cu bonuri de la benzinărie. Desigur, ai putea s-o faci, dar de ce să vrei s-o faci?

Dacă simți aceste semne, probabil e timpul să încetezi să lucrezi la proiectul acesta. Trebuie să îți închei implicarea impecabil, totuși, asigurându-te că nu ai lăsat lucruri neterminate și că nu îngreunezi viața nimănui încetându-ți implicarea. Ar putea dura ceva timp, dar e important ca stratul acesta al scopului tău să se termine curat și să nu creeze altă obligație care te va îngreuna pe tine sau pe alții în viitor.

Următorul strat al scopului tău în desfășurare s-ar putea arăta imediat. De cele mai multe ori, însă, nu se întâmplă așa. Este ca o perioadă de maturare. După încheierea unui strat al scopului, s-ar putea să nu știi ce să faci cu viața ta. Știi că vechiul proiect s-a terminat pentru tine, dar nu ești încă sigur ce urmează. În această etapă, cererea noastră fermă adresată Divinului sau întregului Univers, de a ni se revela ceea ce trebuie să facem mai departe spre a ajunge la scopul nostru profund, și apoi

așteptarea noastră calmă și plină de împăcare a răspunsului este tot ceea ce am putea noi face.

Nu există nicio modalitate de a grăbi acest proces. Ai putea avea nevoie de o slujbă intermediară care să te susțină până ce următorul strat al scopului devine clar. Sau poate ai suficienți bani ca să aștepți pur și simplu. Dar în orice caz, e important să fii receptiv la o viziune a ceea ce urmează. Rămâi deschis față de o viziune a scopului tău mai adânc fără să îți umpli timpul cu distracții ieftine. Nu te uita la televizor și nu juca jocuri pe calculator. Nu ieși în fiecare seară să bei bere cu prietenii și nu începe să te întâlnești cu o mulțime de femei. Numai așteaptă. S-ar putea să vrei să te retragi într-o regiune îndepărtată și să fii singur. Orice hotărâști să faci, rămâi în mod conștient deschis și disponibil să primești o viziune sau un semn a ceea ce urmează.

Va veni. Când va veni, de obicei nu va fi o viziune detaliată. Probabil vei simți în ce direcție să o iei, dar pașii efectivi s-ar putea să nu fie clari. Când impulsul începe să apară, urmează-l. Nu aștepta detaliile. Învață din greșeli ce trebuie să faci.

De exemplu, poate ai fost agent de bursă și apoi ai terminat acel strat al scopului. Ai economisit ceva bani, iar acum aștepți o viziune despre următorul strat. După trei săptămâni în care înnebunești, nu știi ce vei face cu viața



ta, începi să simți că vrei să lucrezi cu oamenii. Începi să visezi să-ți folosești abilitățile financiare pentru a-i ajuta pe oameni să-și înceapă propriile afaceri. Ai câțiva prieteni care au intenții bune de a salva lumea, însă sunt proști afaceriști și nu par să se urnească din loc. Prin urmare îi suni și le oferi ajutorul tău.

În timp ce îi ajuți, continui să cauți „făgașul” scopului tău S-ar putea să ai câteva starturi greșite. Dar, în cele din urmă, descoperi că o mulțime de grupuri non-profit te sună, cerându-ți sfatul. Pare că universul te sprijină în această direcție. Habar n-ai dacă îți poți câștiga existența făcând asta, dar deocamdată pare bine. Prin urmare te concentrezi în totalitate asupra acestei activități. Te dăruiești 100%, fără nicio reținere. Curând, un om bogat află despre ce faci. Îți admiră devotamentul total și intenția de a-i ajuta pe alții. Devine protectorul tău Acum, ești aranjat Ai un venit bun, faci ceea ce vrei cu adevărat să faci și îi ajuți pe alții. Îți place ceea ce faci, generezi iubire în cei care intră în contact cu tine. Viața ta pare împlinită. Și apoi, într-o zi, câțiva ani mai târziu, s-a sfârșit. Stratul acesta s-a dizolvat. Și ciclul începe iar, și iar, până ai traversat toate straturile către scopul tău cel mai profund. Apoi, acționezi din plin, până ce și stratul acela e dizolvat în extazul iubirii care ești tu însuși.

***Nu-ți folosi familia drept scuză***

***Dacă un bărbat nu își descoperă niciodată scopul cel mai adânc, sau compromite pentru totdeauna atingerea lui și își folosește familia ca scuză pentru aceasta, atunci esența lui slăbește, iar el își pierde profunzimea și puterea impactului său ca prezență. Iubita lui își pierde încrederea în el și polaritatea sexuală este mult diminuată între ei. Chiar dacă e posibil ca el să investească încă multă energie în creșterea copiilor lor și în rezolvarea treburilor gospodăriei, relația lor nu va merge bine. Bărbatul ar trebui, desigur, să fie un participant deplin la îngrijirea copiilor și în gospodărie. Dar dacă renunță la scopul lui cel mai adânc pentru a face asta, în cele din urmă, toată lumea suferă.***

Ai grijă de copii și de casă cât vrei tu și cum vrei tu. Dar ține minte că dacă renunți prea mult timp la adevăratul tău scop ca să faci asta, de fapt nu ajuți pe nimeni. Creșterea copiilor, la fel ca orice angajament responsabil în iubire, cere să treci peste preferințele tale personale de dragul angajamentului mai important, de

dragul slujirii în iubire. Aceasta face parte în mod firesc din a fi cap de familie. Totuși, nu poți renega scopul tău cel mai adânc ca să faci asta, pentru că astfel te deconectezi de la sursa ta profundă și te vei simți din ce în ce mai frustrat, resemnându-te în cele din urmă în fața unei vieți mai neînsemnate decât știi că ești în stare să trăiești. Această renunțare la sine se va transmite iubitei tale și copiilor tăi. Vor simți slăbiciunea ta. Iubita ta va începe să preia controlul mai mult decât vrea de fapt, deoarece evident tu nu ești în stare să preiei controlul și cineva trebuie să o facă. Copiii tăi îți vor contesta capacitatea de a-i disciplina, deoarece simt lipsa ta de autodisciplină autentică. Oricât ai încerca, odată ce ți-ai negat propriul scop lăuntric, casa ta va deveni un loc unde fiecare îți testează capacitatea de a rămâne ferm pe poziție, iar tu vei pierde.

Evident, ca tată sau cap de familie, vei vrea să îți dăruiești iubirea, priceperea, energia și timpul familiei. Va fi bucuria ta, dar va fi și o necesitate. Totuși, motivul pentru a dedica timp gospodăriei poate fi sau nu simetric între cei doi iubiți și asta ar trebui să fi o descoperire continuă pentru fiecare cuplu. Acest motiv se poate schimba în timp atât pentru bărbați, cât și pentru femei, pe măsură ce viețile lor trec prin etape diferite. Prioritatea femininului, atât la bărbați, cât și la femei, este circuitul

iubirii în relație. Prioritatea masculinului, atât la bărbați, cât și la femei, este misiunea care duce la libertate. Până la urmă, libertatea adevărată și iubirea adevărată duc în același punct: central nostru fundamental, Sinele. Totuși, călătoria masculinului și cea a femininului către această unitate a iubirii și libertății Sinelui nostru sunt foarte diferite.

Dacă soția ta are o esență mai feminină decât tine, sau dacă e într-o fază mai feminină a vieții decât tine, atunci prioritatea ei va fi circuitul iubirii în viața ei: interiorul ei va fi mult mai împlinit de iubirea pe care o are pentru copii decât va fi al tău. Și tu vei simți o mare împlinire dăruind iubire copiilor tăi, dar dacă ai o substanță masculină, sau dacă ești într-o fază masculină a vieții, această împlinire nu te va afecta la fel în interior. Chiar dacă îți iubești copiii la fel de mult ca soția ta, relația ta cu ei va fi numai o parte a scopului cel mai adânc al vieții tale. Care este acest scop suprem al vieții tale?

Pentru unii bărbați, este familia. Dacă ești unul din acești bărbați, atunci probabil nu te preocupă problema dacă îți folosești familia ca scuză sau nu. Mulți bărbați, însă, indiferent de cât de mult își iubesc familia, simt și o chemare mai profundă. Dacă nu trăiesc în conformitate cu această chemare, atunci esența lor slăbește, chiar dacă își iubesc familia și doresc sincer să o slujească.

Când îți cunoști orientarea și o trăiești din plin/ esența ta este vie și puternică. Copiii tăi vor simți asta. Vor reacționa la claritatea și prezența ta altfel decât vor reacționa la ambiguitatea ta - o ambiguitate care rezultă din faptul că ai deviat de la scopul tău cel mai profund deoarece crezi că e „bine” sau „corect” să petreci timp cu ei. O perioadă scurtă cu un tată care e prezent în totalitate, împlinit în iubire, nescindat în interior și sigur de misiunea lui în viață, va avea un efect mult mai pozitiv asupra copiilor tăi decât dacă ar petrece mult timp cu un tată care e ambiguu în intențiile lui și a pierdut legătura cu scopul său cel mai adânc, indiferent de cât de mult își iubește copiii.

Copiii învață cel mai mult de la părinți prin osmoză. Dacă tatăl lor e ușor slăbit și compromis, aceasta va determina modul în care simt ei iubirea lui. Exact cum ai făcut tu cu tatăl tău, copiii tăi vor repeta sau vor reacționa la gustul emoțional pe care îl absorb de la tine. Atitudinea ta emoțională esențială - împăcat cu scopul tău cel mai profund sau speriat în ambiguitatea intenției tale - devine astfel o parte din căminul copiilor tăi.

Dacă tu și soția ta lucrați amândoi, e mai bine să aranjați cu alte familii să „împărțiți” îngrijirea copiilor sau să angajați pe cineva să vă ajute cu copiii, decât să îți compromiți pentru totdeauna scopul și adevărul cel mai

lăuntric pentru că simți că trebuie să faci asta pentru a petrece mai mult timp cu copiii tăi.

Nu cantitatea de timp, ci calitatea interacțiunii influențează cel mai mult dezvoltarea unui copil. Copiii sunt extrem de sensibili la atitudinea emoțională. Copiii tăi vor simți dacă nu ești împlinit în interiorul tău, aliniat cu scopul tău cel mai adânc și nu trăiești o viață de un angajament autentic. De dragul lor, de dragul tău, de dragul iubitei tale, descoperă-ți scopul cel mai adânc, angajează-te în totalitate în procesul acestei descoperiri și găsește o cale de a te ocupa de familia ta în timp ce faci asta. Fii cu soția și cu copiii tăi fără compromis sau ambiguitate. Nu-ți folosi niciodată familia ca scuză pentru a fi mai puțin decât ai putea să fii. Nu deveni o victimă a propriei ambiguități și indecizii. Cu mijloace de contracepție atât de accesibile, copiii sunt o opțiune. Dacă alegi să fii cap de familie și să crești copii, ești responsabil să îi tratezi cu cât mai multă iubire sinceră, pe care o poți dăruia numai dacă viața ta este în concordanță cu scopul tău cel mai profund.

Nu-ți priva familia de esența ta cea mai împlinită și nu o folosi ca scuză ca să eviți efortul de care va fi nevoie pentru a-ți exprima viziunea cea mai înaltă. Poți dăruia iubire familiei și poți începe munca vieții tale, dacă te disciplinezi să dai ascultare mai întâi celor mai adânci

dorințe ale tale. Apoi, când ești cu familia, ești cu ei în totalitate, deoarece nu există în viața ta nicio acțiune mereu neterminată care să te distragă și nicio ambiguitate interioară cu privire la locul în care vrei să fii sau la ceea ce vrei să faci cu adevărat.

***Nu te pierde în sarcini și obligații***

***Oricare ar fi caracteristicile scopului unui bărbat, el trebuie să împrăpăteze mereu elementul transcendent al vieții lui prin meditație și retragere regulată. Bărbatul nu ar trebui niciodată să se piardă în detaliile vieții sale și să uite că, în fond și până la urmă, viața se rezumă la nimic altceva decât ceea ce este adevărul cel mai profund al clipei de față. Sarcinile de îndeplinit nu îl jec pe bărbat mai conștient sau mai liber decât este el capabil să fie în clipa de față.***

Probabil te-ai observat în „starea de a face”. Ești complet concentrat, absorbit de terminarea unei sarcini. Nu vrei să fii deranjat. Dacă cineva încearcă să te întrerupă cu o întrebare, îl ignori sau îi dai un răspuns rapid ca să poți continua. Această „stare de a face” este foarte obișnuită la bărbați. Fie că încerci să auzi ceva la televizor sau să termini un raport până la miezul nopții, atenția ta e concentrată asupra sarcinii iminente și nu vrei să fii distras. Această „stare de a face” este unul din punctele tale forte, dar se poate resimți și ca o mare



slăbiciune a bărbatului. E grozav să fii în stare să înaintezi printre obstacole și să finalizezi acțiunea. Și e bine să te menții disciplinat și hotărât până la capăt.

Dar dacă uiți de scopul mai important în timp ce te ocupi de sarcinile mărunte și nesfârșite ale vieții de zi cu zi, atunci te-ai redus la a fi o mașinărie neînsemnată. Chiar și acum, când citești această carte, ai putea fi într-o „stare de a face”, prins complet în procesul lecturii. Dacă ar fi să mori chiar acum, care ar fi senzația ultimei tale clipe? Simți misterul infinit al existenței, astfel încât ultima ta clipă să devină una de venerație și recunoștință? Inima ta este atât de deschisă încât ultima ta clipă te-ar dizolva și ți-ar conduce spiritul în lumina iubirii perfecte? Sau ești atât de absorbit încât nici nu ai observa moartea trecând peste tine, până în ultima clipă, când... vâjji... totul s-a dus?

Testarea împlinirii tale în orice clipă este capacitatea ta de a muri într-un abandon liber și plin de iubire, știind că ai făcut tot ce ai putut cât ai fost viu pentru a dăruia și a cunoaște adevărul existenței, fără niciun regret. Ai iubit pe deplin? Sau ai sentimente neexprimate care ți-ar păta ultima clipă cu regret? Te relaxezi complet în venerația misterului nemărginit? Sau ești atât de absorbit de munca și de proiectele tale încât nu mai simți miracolul existenței, fiecare clipă care apare și dispare în marele necunoscut?

Dependența ta de sarcini și obligații ți-a construit ochelari de cal care îți limitează vederea, chiar și acum?

Sarcinile sunt importante, dar nicio cantitate de obligații nu egalează iubirea, libertatea sau conștiința deplină. Nu poți face niciodată destul, nici nu poți face ce trebuie, pentru ca în cele din urmă să-i mulțumești pe ceilalți sau să te simți împlinit prin acțiunile tale exterioare. A face este numai natura vieții tale fizice. Dacă vrei ca trupul să dureze, trebuie să mănânci și să respiri. Trebuie să muncești, să ai grijă de familia ta și să te speli pe dinți. Dar acestea sunt numai aspectele tehnice ale vieții pe pământ. Nu ating niciodată adevărul absolut al existenței tale. Când îți îndeplinești corect sarcinile, ele eliberează energia ta vitală ca să te poți ocupa de ceea ce contează cu adevărat - căutarea, înțelegerea și personificarea adevăratei libertăți. Știi măcar ce înseamnă asta? Te-ai dedicat aflării adevărului profund al propriei tale existențe? Dacă în clipa asta sarcinile tale nu îți ajută viața în felul acesta, trebuie să renunți la ele sau să le schimbi astfel încât să o facă. Altfel, îți irosești viața.

În timp ce multe femei pierd timp prețios învârtindu-se în curenți și vârtejuri emoționale, mulți bărbați își irosesc nașterea căutând îndeplinirea sarcinilor. Muncești pe brânci, zi de zi, an de an și devii un robot al obligației. Mai bine ridică ochii, vezi orizontul și îndeplinește-ți

sarcinile așa cum măhuri casa într-o zi însorită. Ca să te ajute să-ți amintești de banalitatea sarcinilor tale zilnice, întrerupe-ți programul tău de robot apelând la rememorări. Aceste rememorări ar trebui să pătrundă în inima ta și să scoată ce e mai bun în această clipă. Reamintește-ți că odată și odată vei muri. Gândește-te curajos la moartea ta. Privește imaginea celei mai luminate ființe pe care o cunoști. Contemplă misterul existenței. Relaxează-te în iubirea cea mai profundă de care ești capabil, în felul tău, adu-ți aminte de infinit și apoi întoarce-te la sarcina iminentă. Astfel, nu îți vei pierde niciodată perspectiva asupra adevăratului tău scop și nu vei începe să crezi că viața este constituită numai din sarcini și obligații. Nu fii robot și nu fi un trântor. Reamintește-ți cine ești! Ești misterul nemărginit al iubirii. Fii asta fără să uiți de sarcinile tale.

***Nu mai spera ca iubita ta să devină mai ușor de înțeles***

***Femeia pare adesea să testeze capacitatea bărbatului ei de a rămâne netulburat în adevărul și scopul lui. Îi testează ca să simtă libertatea lui și profunzimea iubirii lui, să știe că e demn de încredere. Testele ei pot lua diverse forme: se plânge, îl provoacă, se răzgândește, se îndoiește de el, îl distrage sau chiar îi subminează scopul sau autoritatea într-un mod subtil sau nu foarte subtil. Bărbatul nu trebuie să creadă niciodată că testele iubitei sale se vor termina și viața lui va deveni mai ușoară. Ar trebui mai degrabă să aprecieze faptul că ea face lucrurile acestea ca să-i simtă puterea, integritatea și deschiderea. Ea dorește să fie pătrunsă de adevărul și iubirea lui cea mai adâncă. Pe măsură ce el evoluează, la fel vor evolua și testele ei.***

Fiecare clipă a vieții tale este fie un test, fie o sărbătoare. Același lucru e valabil pentru fiecare clipă cu iubita ta, numai că de două ori mai mult. Nu numai că

simplică ei existență este un test pentru tine, dar una din cele mai mari plăceri ale ei în intimitate este să te testeze și apoi să simtă că nu ești abătut din drum de provocarea ei.

Cel mai erotic moment pentru o femeie este să simtă că ești Shiva, masculinul divin: imperturbabil, pe deplin iubitor, absolut prezent și atotpătrunzător. Nu te poate mișca, pentru că deja ești ceea ce ești, cu sau iară ea. Nu te poate alunga, pentru că deja». penetrezi în iubire neșovăielnică, pătrunzând în inima, în corpul și în conștiința ei. Nu te poate distra, pentru că angajamentul unidirecțional față de adevăr nu va fi influențat de șiretlicurile ei. Simțind această imensitate a iubirii și a libertății în tine, poate avea încredere totală în tine și poate renunța la testul ei sărbătorind iubirea. Până va vrea să simtă din nou că ești Shiva. Și atunci testarea va începe iar. De fapt, te va testa cel mai mult tocmai când ești cel mai mult asemenea lui Shiva. Poate ai muncit pentru un scop financiar și în sfârșit ai reușit. După luni sau ani de efort, ai câștigat în mod creator o mare sumă de bani. Te simți fericit, împlinit, plin de succes. Te simți minunat. Vii acasă la soția ta și vrei să-i dai vestea.

„Am făcut un milion de dolari azi”.

„Frumos”.

„Frumos!?!? Știi cât de mult am muncit pentru asta!”

„Știu. Parcă nu te-am văzut de luni de zile. Ți-ai adus aminte să iei lapte în drum spre casă?”

„A, scuze, am uitat. Dar cui îi pasă? Acum am putea cumpăra o lăptărie!”

„Te-am rugat de trei ori azi dimineată să iei lapte și ți-am pus un bilet pe servietă. Cum ai putut să uiți?”

„Am zis că-mi pare rău. Uite, mă duc să iau laptele ăla nenorocit...”

De ce se poartă așa? Pentru că vrea pur și simplu să îți minimalizeze succesul? Nu. Te provoacă pentru că succesul tău nu face doi bani pentru ea, dacă nu ești liber și plin de iubire. Iar dacă ești liber și plin de iubire, nimic din ce spune ea nu te poate doborî. Vrea să simtă că ești de nedoborât, așa că te lovește în punctul slab. Desigur că știe cât de mult înseamnă pentru tine momentul acesta de succes. Tocmai de aceea îl neagă. Nu pentru că vrea să-ți facă rău. Ci pentru că vrea să îl simtă pe Shiva. Vrea să îți simtă puterea. Vrea să simtă că fericirea ta nu depinde de reacția ei, nici de faptul că ai făcut un milion de dolari. Vrea să simtă că ești un bărbat superior mereu stăpân pe Sine.

E o treabă grea să fii atât de liber și atât de plin de iubire și măreție ca Shiva și în momentele tale de mediocritate ai vrea ca iubita ta să se mulțumească cu mai puțin. Însă dacă ești un bărbat care trăiește din plin,

dispus să acționeze la limită și să progreseze prin dificultăți, atunci vei vrea ca ea să te testeze. S-ar putea să nu-ți placă. Dar nici nu vrei să se resemneze cu vreun prost care depinde de reacția iubitei lui pentru a fi fericit. Dacă ești în acord cu misiunea ta, ești fericit în esență, cu toate că perioadele oscilează între greu și ușor. Nu ai nevoie de mângâierile iubitei tale pentru a-ți îndeplini misiunea. Însă e plăcut când te mângâie, dar nu mai ai nevoie de mămica, să îți spună ce băiat bun ești. Iar iubita ta nu vrea să ai nevoie de mămica. De fapt, o dezgustă acest lucru.

Dacă iubita ta e slabă, s-ar putea mulțumi cu un bărbat slab și astfel să-ți satisfacă nevoia de a te simți băiat bun. Dar dacă e o femeie bună, o femeie puternică, o femeie „adevărată”, nu va tolera nevoite tale copilărești de a fi apreciat, de a colecționa jucării mai mar și de a fi stăpânul lumii. O femeie „adevărată” va iubi partea copilărească din tine, însă vrea ca viața ta să fie călăuzită de adevărurile tale cele mai profunde, nu de rănilor tale neîngrijite din copilărie. Vrea să simtă că în interiorul tău ai depășit nevoia de apreciere și de jucării de un milion de dolari. Vrea să simtă puterea ta care se autogenerează din adevărul profund al ființei tale, din Sine.

Prin urmare te va testa. S-ar putea să nu fie pe deplin conștientă de motivul pentru care o face, însă te va lovi în

punctele slabe, îndeosebi în momentele tale de succes superficial, pentru a-ți simți puterea. Dacă cedezi, ai picat testul. Ai lăsat-o pe iubita ta să te minimalizeze. Ai demonstrat dependența ta de ea pentru validarea exterioară. Chiar dacă tocmai ai făcut un milion de dolari, ești un om slab. Iubita ta nu poate avea încredere deplină în tine. Dacă rămâi însă împlinit și puternic, vesel și iubitor, adevărul ființei tale va fi neperturbat de testul ei și... atunci ai trecut testul.

„Iubito, îți dau eu lapte imediat” îi spui în timp ce o ridici în brațe cu iubire și o așezi pe canapea, râzând, sărutând-o, privind adânc în ochii ei minunați și revărsând asupra ei torentul iubirii tale încrezătoare prin alinturi, mângâieri și dezmierdări.

O vei simți gradat cum se relaxează, căci unde se poate simți mai încrezătoare decât în brațele lui Shiva căruia îi simte înflorată esența. Acum ea renunță la tachinările ei și elimină toate tensiunile din inima ei. Ești de încredere. Nu ai nevoie de validarea ei pentru a fi plin de iubire. Pur și simplu ești plin de iubire. Ești iubirea. Adevărul tău este iubirea. Împlinirea ta nu depinde de mămica. Nu ești doar bărbat, ești un bărbat superior: un bărbat care face tot ce poate pentru a personifica iubirea în lume și în intimitate, un bărbat care poate găsi ceva amuzant în faptul că a uitat să cumpere lapte într-o zi în



care a făcut un milion de dolari. Acesta e genul de bărbat în care poate avea încredere iubita ta. Acum, e momentul pentru sărbătoare. Acum, se poate relaxa și ți se poate alătura cu adevărat în veselia ta, știind că nu depinzi de laudele ei pentru a fi fericit. Va dura zece minute, poate. Și apoi te va testa din nou.

Nu se termină niciodată. O femeie îl va testa mereu pe bărbatul ei pentru plăcerea de a simți puterea lui în iubire, capacitatea lui de a trece peste neplăcere, perseverența în adevărul lui și capacitatea de a împărtăși cu ea acel adevăr în iubire, chiar și atunci când ea e nemulțumită – mai ales atunci când e nemulțumită. Nemulțumirea este începutul plăcerii ei. Nu este o critică adevărată, ci un test al stării tale de Shiva. Critica e dizolvată în totalitate în iubire de îndată ce simte stăpânirea de sine, puterea, veselia și fericirea ta în mijlocul loviturii.

Nu se termină niciodată. Acesta e secretul. Nu poți scăpa de asta. Găsirea unei alte femei nu te va ajuta. Terapia nu te va ajuta. Dibăcia financiară sau sexuală nu te va ajuta. Iubita ta te testează pentru că te iubește. Vrea să simtă adevărul tău Vrea să simtă iubirea ta. Și vrea să simtă că adevărul și iubirea ta sunt mai puternice decât înțepăturile pe care ți le poate arunca. Pe urmă poate să se relaxeze și să se abandoneze în universul iubirii polare bărbat/femeie. Pe urmă poate avea încredere în tine.

Femeile cele mai iubitoare sunt cele care te vor testa cel mai mult. Ea vrea să fii tu însuși și în orice manifestare racordat la Sinele tău etern liber, atotputernic, plin de beatitudine. Să fii chiar Shiva<sup>1</sup>.

Nu se va mulțumi cu mai puțin. Știe că acesta e adevărul despre tine. Știe că în adâncul inimii tu ești liber,

---

## 1 **Notă a editorului**

Shiva și Shakti sunt doi termeni care provin din limba sanscrită și se referă la Eternul Masculin (Shiva) și Eternul Feminin (Shakti) ca principii primordiale divine ale manifestării polarității în univers. În tradiția spirituală Dumnezeu transcendent, care se află dincolo de universul manifestat este lipsit de polaritate. Pentru a crea însă el îmbracă două aspecte complementare. Unul este „conștiința”, principiul masculin, Shiva și celălalt este „energia”, principiul feminin, Shakti.

În plan uman această polarizare cosmică se reflectă în bărbat ca manifestare a lui Shiva și în femeie ca manifestare a lui Shakti. Interacțiunea dintre cei doi reface jocul divin al creației inițiat de Dumnezeu transcendent prin polaritatea Shiva

ești Shiva. Dacă ești mai puțin de atât, te va chinui. Și, după cum știi, se cam pricepe la asta.

Totuși, dacă scopul tău este să fii liber, nu ai vrea să fie altfel. Și vei lăsa jocul ei magic să continue, căci ea este Shakti.

## **Partea a doua**

### **Atitudinea față de femei**

**16**

#### ***Femeile nu sunt mincinoase***

*„A-ți ține cuvântul” este o atitudine masculină, fie că este manifestată de bărbați sau femei. O persoană cu o esență feminină s-ar putea să nu își țină cuvântul și totuși asta să nu fie tocmai o „minciună”. În realitatea feminină, cuvintele și faptele au un loc secundar față de emoții și față de stările schimbătoare ale relației. Când spune „Te urăsc” sau „N-o să mă mut niciodată în Texas” sau „Nu vreau să merg la film”, de multe ori e mai mult o reflectare a unui val de sentimente trecătoare decât o atitudine bine gândită cu privire la evenimente și experiență. Pe de altă parte, bărbații vorbesc mai serios. Cuvântul unui bărbat e onoarea lui. Femeile spun ce simt. Cuvântul unei femei este expresia ei de moment.*

Când o asculți pe iubita ta, ascult-o așa cum ai asculta oceanul sau vântul prin frunze. Sunetele pe care le auzi din partea ei sunt sunetele mișcării energiei ei emoționale. Desigur, sunt situații când vorbește în stilul masculin de a spune exact ce gândește, dar, de cele mai multe ori, și aproape întotdeauna în momentele emoționale, ceea ce spune este sunetul sentimentelor ei. Discursul ei feminin seamănă mult mai mult cu poezia decât cu un plan de acțiune precis. Într-un moment emoțional, ceea ce spune că va face este de fapt expresia a ceea ce are ea chef să facă în acel moment. Sentimentele ei, și prin urmare ceea ce va face de fapt, s-ar putea schimba în cinci minute. S-ar putea schimba o dată la cinci minute.

De câte ori ești surprins de acțiunile iubitei tale și îi spui „Dar ai zis...”, uiți că ea are o esență feminină. Ceea ce spune iubita ta este ca un nor care trece pe cer: bine format, coerent și de nerecunoscut câteva clipe mai târziu. Norul este tocmai o expresie a fizicii apei, a vântului și a aerului. Cuvintele iubitei tale sunt expresii ale fizicii sentimentelor ei, ale relației voastre și ale nuanțelor situației actuale, văzute și nevăzute. După o clipă, factorii aceștia se vor schimba și la fel vor face expresiile iubitei tale. Ai putea s-o întrebi „Vrei să mergi la film?” Ea ar putea răspunde: „Nu prea” Apoi o îmbrățișezi și o învârti

prin aer și zici „Hai să mergem la film!”, iar ea spune „Bine!”

Nu vorbește despre dorința ei de a merge la film. Vorbește despre sentimentul ei cu privire la relația voastră în momentul de față. Dacă după ce ea a zis că nu vrea să meargă la film, tu ai zice „bine” și te-ai așeza să te uiți la televizor, nu ai înțelege ideea. De fapt nu spune că nu vrea să meargă la film, chiar dacă asta spune. Asta nu e minciună. Pentru un bărbat, sau pentru oricine care vorbește în stilul masculin, să spui ceva care nu e adevărat înseamnă să minți. Dar, pentru femeie, adevărul este o noțiune superficială pe lângă consistența circuitului ei de sentimente. „Adevărul” femininului este orice simte ea cu adevărat, în momentul de față.

Deci, când spune că vrea să se mute la Pittsburgh cu tine și apoi, după ce ai vândut casă, spune că nu vrea să se mute cu tine, să nu începi să urli „Dar ai zis...!” Când ți-a spus prima dată că vrea să se mute, avea o presimțire bună cu privire la relație. Pe urmă când ți-a spus că nu vrea să se mute, avea o presimțire rea cu privire la relație. În loc să vă certați în legătură cu ce a zis sau ce n-a zis, mai întâi stabilește iubirea în intimitate. Regula de bază este următoarea: nu crede conținutul literal a ceea ce spune iubita ta decât dacă iubirea se revarsă cu putere și din plin în momentul în care o spune. Și chiar și atunci, să

știi că probabil vorbește despre sentimentele ei în curs, nu neapărat despre subiectul de care vorbește.

Nu îți baza niciodată planurile pe ce spune o femeie că vrea să facă, decât dacă se află în circuitul deplin al iubirii atunci când o spune. Și atunci, așteaptă-te să se răzgândească în orice clipă când sentimentele ei se schimbă. Ține minte că sentimentele unei femei pot fi mai fluctuante și oricum sunt sensibile la un nivel mai subtil decât sunt ale tale. Femeile nu sunt mincinoase, deși de multe ori bărbaților le par așa. De aceea bărbatul trebuie să fie responsabil de luarea propriilor decizii, pe baza celui mai profund adevăr pe care îl poate înțelege. Altfel, dacă te abați de la direcția adevărului pentru a face un compromis pentru manifestările actuale și schimbătoare ale iubitei tale, probabil vei ajunge să o învinovățești.

Ar trebui să asculți ce are de spus iubita ta și să îi simți cu atenție profunzimea. Apoi, după ce ai reflectat destul asupra ideilor ei, ia cea mai bună decizie din adâncul inimii tale. În felul acesta, dacă după aceea iubita ta se răzgândește, n-o vei urî pentru că ți-a compromis calea. Mai degrabă te poți bucura de sensibilitatea ei subtilă și de stările ei emoționale schimbătoare. Îți poți continua sau îți poți modifica acțiunile din mers, știind că iei întotdeauna cea mai bună decizie pe care o ai la îndemână, după ce ai luat întru totul în considerare

profunzimea înțelepciunii ei și fluctuațiile ei de expresie și de stare sufletească.



***La ud-o***

***Masculinul se dezvoltă prin provocare, însă femininul se dezvoltă prin laudă.***

***Bărbatul trebuie să fie netulburat și explicit în aprecierea la adresa iubitei lui.***

***Laud-o cu generozitate.***

În copilărie, alți băieți te provocau ca să te inspire: „Pun pariu că nu poți să sari peste gardul acela”. Într-un loc precum tabăra de instrucție, ți se spune că ești un nenorocit mizerabil și genul acesta de insultă te provoacă să fii cât poți de bun. Ca bărbat, probabil ai un obicei masculin de a-i provoca pe oameni, inclusiv pe iubita ta, ca s-o faci să se îndrepte sau să progreseze. Numai latura masculină a iubitei tale va progresa prin provocare. Latura feminină însă ”prosperă” prin susținere și laudă.

Dacă îi spui „îmi place forma corpului tău”, o încurajezi mult mai mult să facă exerciții decât spunându-i „Sper că nu te mai îngrăși”. Lauda întotdeauna sporește calitatea pe care o admiri la iubita ta. „Ești atât de frumoasă când zâmbești” e mult mai eficient decât „Ești atât de urâtă când te încrunți”, deși ambele arată dorința

ta ca ea să zâmbească. Când vorbești cu iubita ta, întotdeauna e mai bine să consideri paharul pe jumătate plin decât pe jumătate gol. Lauda e o adevărată hrană pentru calitățile feminine. Dacă vrei ca iubita ta să își amplifice strălucirea, sănătatea, fericirea, iubirea, frumusețea, puterea și profunzimea, laudă aceste calități. Laudă-le zilnic, de câteva ori.

Este un exercițiu greu de învățat pentru majoritatea bărbaților, dar trebuie să înveți să lauzi tocmai însușirile care crezi că încă nu sunt demne de laudă pentru a le face să devină astfel. Cu alte cuvinte, laudă calitatea micuță care vrei să se dezvolte. Dacă știi că iubita ta ar fi mai sănătoasă dacă ar face mai multe exerciții, nu-i spune asta.

Se va părea o insultă, o respingere a ei așa cum este ea acum. În schimb, spune-i ce sexy e când transpiră în colanții ei. Spune-i ce mult te excită când își mișcă corpul. Orice părți ale corpului ei îți plac cu adevărat, spune-i-o, frecvent. Faptul că lauzi lucrurile care într-adevăr îți fac plăcere când face exerciții, îi va îmbunătăți antrenamentul. Pe de altă parte, spunându-i de ce ar trebui să facă exerciții, arăți că nu e acceptabilă pentru tine așa cum este. Lauda funcționează. Informația, nu. Lauda motivează. Provocarea, nu. Încearcă. Laudă de 5 - 10 ori pe zi lucruri precise pe care le iubești la iubita ta. Descoperă ce se întâmplă.

***Dacă o tolerezi ajungi până la urmă să o urăști***

***Un bărbat devine plin de resentimente și frustrare față de iubita lui când e prea speriat, slab sau nepriceput ca să înțeleagă dispozițiile și testele ei de iubire. Ar vrea să fie mai ușor să se înțeleagă cu ea. Dar nu e în totalitate vina ei că e răutăcioasă și nemulțumită. Este și o reflectare a nevoii ei de a fi pătrunsă de iubire. Când un bărbat se resemnează și pur și simplu tolerează dispozițiile autodistructive ale iubitei lui, este un semn al slăbiciunii lui. Atitudinea lui a devenit aceea de a vrea să scape de femei și de lume, în loc să dorească să slujească femeile și lumea prin iubire. Bărbatul nu ar trebui să tolereze toanele răutăcioase și de nemulțumire ale iubitei lui, ci ar trebui s-o ajute și să o iubească cu toată priceperea și perseverența lui. Dacă ea nu poate sau nu vrea să se deschidă în iubire, el ar putea decide să pună capăt relației cu ea, fără a nutri nici mânie, nici resentimente, pentru că știe că a făcut tot ce a putut.***

Care este rostul unei relații intime dacă nu acela de a

beneficia amândoi iubirii de ajutorul reciproc în evoluția lor prin iubire, cu speranța că aceasta se va putea realiza într-un mod mai bun decât ne-am putea ajuta singuri? Altfel, de ce să începi o relație intimă dacă evoluția prin iubire se poate produce și trăind singur? Intimitatea și profunzimea unei relații de iubire te poate ajuta să evoluezi mai mult decât ai putea s-o faci singur, prin arta dăruirii reciproce.

Unul dintre cele mai importante daruri pe care le poți oferi iubitei tale este capacitatea ta de a-i deschide inima atunci când e închisă. Desigur, poate ieși singură din melancolie, dar iubirea ta masculină fulgerătoare îi poate lumina melancolia într-un fel în care ea nu poate singură. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, însă, probabil ajungi să te simți împovărat de toanele iubitei tale. Simți că în acele momente ea e o pacoste. Ai vrea ca iubita ta să te lase pur și simplu în pace și să se îngrijească singură. În cele din urmă, te vei simți înfrânt sau frustrat. Ajungi să tolerezi pur și simplu toanele ei, în timp ce resentimentele se acumulează în interiorul tău. Te întrebi de fapt care-i problema ei. De ce nu poate fi fericită?

Partea feminină din iubita ta trece prin două faze: fie se deschide într-un abandon plin de iubire, fie se închide în ceea ce sfârșește prin a fi un test emoțional al capacității tale de a o face să se deschidă. Acest ciclu al femininului

este asemenea tuturor ciclurilor din natură: nu se termină niciodată. Cu cât înveți mai repede să accepți și să te joci cu dispozițiile acestea de închidere emoțională, cu atât mai repede veți trece amândoi peste drama psihologică și veți vedea hazul jocului.

În loc să tolerezi toanele de închidere și de nemulțumire, ajut-o să se deschidă față de iubire dăruindu-te. Este darul tău de oferit. Amândoi veți progresa mai mult dăruind decât tolerând. Un bărbat superior vede dispozițiile iubitei sale nu ca pe o un blestem, ci ca pe o provocare și un amuzament. Sunt multe moduri de a aborda în mod creator toanele ei și de a o ajuta să se deschidă. Gâdil-o. Glumește cu ea. Scoate-ți hainele și dansează watusi. Cântă-i operă. Imită animale. Strigă la ea mai tare decât ai făcut-o vreodată, apoi sărut-o cu pasiune. Strânge-o în brațe până se topește. Ridic-o în brațe și învârt-o prin aer. Uneori ajută să vorbești cu ea, dar nu la fel de mult ca simțul umorului sau a face dragoste într-un mod mai inedit.

Dacă ai încercat fiecare mod de a iubi creativ, amuzant și puternic și ea rămâne în toanele ei refuzând să renunțe la închiderea ei sufletească, pur și simplu relaxează-te. Ai făcut tot ce ai putut în acest moment. Dacă nu ești destul de priceput să o ajuți, sau ea nu e destul de dispusă să-ți primească darurile, poate ești cu femeia

nepotrivită. Ține minte că orice femeie cu care ești, dacă are o esență sexuală feminină, va trece în fiecare zi prin stări de închidere care par să nu aibă niciun „motiv” pentru ele. Nu poți evita asta schimbând femeile sau așteptând ca toanele să treacă. Nu poți decât să îți dezvolti îndemânarea în a o ajuta pe iubita ta să se deschidă. Nu se termină însă niciodată, chiar dacă ești pasional, curajos, iubitor și vesel cu ea. Vremea oscilează permanent între perioade ploioase și secetoase, ziua și noaptea se succed la rândul lor, iar iubita ta va trece mereu prin deschidere și închidere, chiar și atunci când viața ei și relația cu tine par minunate.

Dacă observi că tolerezi ciclul acesta de toane femeiești numai pentru că ești frustrat de discuțiile interminabile care nu duc nicăieri, poți fi sigur că tu și iubita ta probabil ați acumulat deja multe resentimente unul față de celălalt. Nu tolera toanele ei. Și nu vorbi cu ea despre ele. Participă însă cu dăruire alături de ea în momentele ei proaste față de tine. Fă-o să se deschidă, să înflorească în plenitudine. Mișcă-i corpul cu corpul tău. Deschide-i inima cu umorul tău. Pătrunde prin închiderea ei cu prezența ta neșovăitoare. Deschide-i inima, iar și iar. Ar putea s-o facă și singură, dar dacă ar putea evolua mai mult singură decât primind darurile tale, atunci poate nu arii trebuit să te întâlnească.

***Nu o analiza pe iubita ta***

***Toanele și părerile feminine sunt ca starea vremii. Se schimbă mereu, din aspră în blândă și invers, și nu au nicio cauză unică. Nicio analiză nu va funcționa. Nu există niciun lanț liniar cauză-efect care să ducă la miezul „problemei”. Nu există nicio problemă, numai o furtună, o briză, o schimbare bruscă a vremii. Iar bazele acestor furtuni sunt sistemele de presiune înaltă și joasă ale iubirii. Când o femeie simte iubirea revărsându-se în adânc, dispoziția ei proastă se poate transforma instantaneu mă bucurie, indiferent de presupusul motiv al dispoziției proaste.***

Ca bărbat, probabil vrei să găsești cauza problemelor din viața ta. Astfel, poți elimina sursa problemei. Ajungând la originea problemei, o poți rezolva, cu speranța că e o dată pentru totdeauna. Și astfel, când iubita ta pare să aibă o problemă emoțională, vrei să știi de ce. Vrei să știi ce o supără. Presupui că există o cauză precisă. Vrei să știi ce a declanșat dispoziția ei proastă ca să poți drege situația. Pentru că o iubești, începi să-i pui întrebări ca să

găsești cauza problemei. „Ce s-a întâmplat? Am făcut ceva ce te-a supărat? Pentru ce plângi? Trebuie să-ți vină ciclul? Ți-a zis cineva ceva îngrozitor?” Ai impresia că dacă găsești cauza suferinței ei, leacul va urma cu ușurință. Dar nu merge așa; interogatoriul tău probabil îi înrăutățește starea proastă.

Lucrul uimitor este următorul: 90% din problemele emoționale ale unei femei provin din faptul că nu se simte iubită. Deci nu sta deoparte analizând-o, ca un doctor care diagnostichează un pacient sau un terapeut care pune întrebări unui client. Oferă-i iubirea ta - aceeași iubire care motivează interogatoriul tău - imediat și în mod evident. Mergi la ea, privește adânc în ochii ei, ia-o în brațe și mângâi-o, spune-i cât de mult o iubești, zâmbește, fredonează-i cântecul preferat și dansează cu ea și e posibil ca problema ei emoțională să se evapore. S-ar putea să mai aibă vreo chestiune de rezolvat, și ai putea s-o ajuți la asta, dar aspectul emoțional va fi transformat în iubire.

Sunt situații foarte rare când analiza dispoziției ei proaste o eliberează. De cele mai multe ori, analiza și încercările tale de a o „repara” o vor irita și mai mult. Întreab-o dacă ar prefera să-i oferi iubire sau să o analizezi atunci când e supărată. E atât de ușor să îi oferi iubire;



oricum, e ceea ce vreți amândoi cu adevărat. Dar, ca bărbat, ești mai înclinat să încerci să o reperi. Tocmai asta nu vrea ea și tocmai asta va înrăutăți situația, de cele mai multe ori.

Data viitoare, când iubita ta are o dispoziție proastă, încearcă metoda aceasta: presupune că nu se simte iubită, încearcă numai să presupui asta, chiar dacă pare că nu poate fi atât de simplu, că supărarea ei trebuie să aibă vreun motiv ascuns, un motiv pe care l-ai putea detecta și îndepărta. Presupune că seamănă mai mult cu o floare care are nevoie să fie udată decât cu un motor care are nevoie de reglarea carburatorului. Nu presupune că e ceva în neregulă. Presupune că vrea iubire de la tine, într-un fel profund, puternic, ferm și sensibil. Privește cu iubire în ochii ei, atinge-o așa cum îi place să fie atinsă, cu iubire, și vorbește-i sau cântă-i cu iubire. Descoperă ce se întâmplă cu dispoziția ei. Apoi, după ce dispoziția ei proastă a fost dizolvată de iubirea ta și ea e fericită și relaxată, poți vorbi despre orice lucru care mai trebuie discutat.

Dacă te pomenesti vreodată punându-i iubitei tale întrebări despre dispoziția ei proastă în timp ce ea încă mai este în acea dispoziție, deja ești pe drumul greșit. Mai întâi, oferă-i iubire cu ochii tăi, cu atingerea ta, cu mișcarea ta și cu tonul vocii tale care cântă cântecul iubirii din inima ta și numai după aceea, după ce legătura de

iubire a fost refăcută, află ce a mai rămas de discutat.

***Nu cere unei femei să își rezolve singură problemele emoționale***

***Să îi ceri unei femei să analizeze sau să încerce să își rezolve propriile emoții este o negare a esenței ei feminine, care este energie pură în mișcare, precum oceanul. Poate învăța să-și lase dispoziția proastă în seama lui Dumnezeu, poate învăța să-și deschidă inima în mijlocul închiderii, poate învăța să se destindă și să aibă încredere în iubire, dar nu „va repara” nimic analizându-și „problema”.***

Ca bărbat, poți afla multe despre tine însuți analizându-ți problemele cu luciditate. Una din cele mai bune modalități de a evolua este să-ți folosești discernământul, să simți ce provoacă durere și suferință inutilă în viața ta și apoi să schimbi ceea ce trebuie schimbat. Ai putea observa, de exemplu, că nu ești mulțumit cu serviciul tău. Te gândești la asta. Îți dai seama că e din cauză că șeful tău profită de tine, iar tu nu i-ai spus nimic. Prin urmare, hotărăști că cel mai bun mod de a rezolva problema este să te duci la șef și să îi spui ceva. Îți aduni curajul, te duci la șef, spui ce ai pe inimă și s-a

terminat. Problema e rezolvată. Gata. Ai aflat ce important e să vorbești cu șeful tău, ai lămurit toate lucrurile care te împovărau.

Probabil încerci să aplici același sistem și în relația ta intimă. Îți dai seama că nu ești mulțumit de ceva ce face soția ta. Poate vorbești despre asta cu prietenii tăi sau te gândești chiar tu. Îți dai seama că soția ta nu mai are grijă de tine ca înainte. Prin urmare, hotărăști că vei fi mai fericit dacă ea va găti mai mult și îți va face mai multe masaje. Apoi te gândești că poate și soția ta vrea să facă ceva mai mult pentru ea. Așa că îi spui ce vrei de la ea și pe urmă o întrebi „Tu ce vrei de la mine?” O rogi să se gândească și apoi să-ți spună. Asta i se pare corect unui bărbat, dar la o femeie nu funcționează. E o situație din care iubita ta nu are nimic de câștigat. De ce? Pentru că ce vrea ea de fapt este ca bărbatul ei iubit să poată să priceapă singur. Vrea un bărbat care o iubește și o însoțește cu iubirea lui, un bărbat care o percepe empatic chiar și de la distanță, fără să o întrebe tot timpul ce vrea ea și ce e cu ea.

Una dintre cele mai profunde dorințe ale unei femei care trăiește intimitatea relației de iubire este tocmai aceea de a nu fi necesar tot timpul să îi explice bărbatului ei totul despre ea și să îl ducă de mână, dându-i „mură în gură” toate explicațiile necesare rezolvării unei situații de

criză. Vrea să poată avea încredere totală în el și această încredere este câștigată de bărbat ori de câte ori simte cu adevărat necesitățile sufletești ale iubitei lui. Mai ales atunci, ea se va abandona și se va simți în siguranță și fericită. Uneori vrea într-adevăr să-ți explice, dar mult mai des îți simte darul când îi oferi sprijinul emoțional în relația voastră intimă fără să trebuiască să-ți ceară ea sau să-ți spună ce vrea.

Presupune că e ziua de naștere a iubitei tale. Dacă ar fi ziua ta, ți-ar plăcea dacă ea ar face orice ai vrea tu. Deci crezi că și ei i-ar plăcea asta. Îi spui „La mulți ani! De ziua ta, putem face orice vrei tu. Putem merge oriunde și face orice. Și voi face orice pentru tine. Ce vrei să faci?” Asta e tocmai opusul a ceea ce majoritatea femeilor consideră a fi un cadou ideal. Majoritatea ar fi mult mai entuziasmate dacă ai spune: „Ai 30 de minute să-ți faci bagajele. Nu mă întreba unde mergem, dar vom fi plecați în weekend. Totul e aranjat. Numai fă-ți bagajele și lasă restul în seama mea. Îți voi oferi cea mai frumoasă zi de naștere pe care ai avut-o vreodată”.

Una din cele mai adânci dorințe feminine în intimitate este să se poată relaxa și abandona, știind că iubitul ei se ocupă de toate. Apoi se poate bucura fără să trebuiască să plănuiască ea totul și să-i spună bărbatului ei ce să facă. Poate fi energie pură, mișcare pură, iubire pură, fără să

trebuiască să analizeze toate opțiunile și să decidă care sunt cele mai bune. Se poate bucura de faptul că bărbatul ei își asumă responsabilitatea direcției, pentru ca ea să poată fi ceea ce este feminitatea în esența ei: energie pură.

Asemenea oceanului, starea naturală a femininului este să se miște profund și cu mare putere fără o direcție unică. Masculinul construiește canale, baraje și bărci pentru a se uni cu puterea oceanului feminin și a se deplasa din punctul A în punctul B. Dar femininul se mișcă în mai multe direcții în același timp. Masculinul alege un singur scop și se mișcă în direcția aceea. Ca o corabie care străbate un ocean întins, masculinul se decide asupra unui curs și navighează în direcția respectivă; energia feminină în sine este lipsită de direcție, îns uriașă, precum vântul și curenții adânci ai oceanului, veșnic în schimbare, frumoasă, distrugătoare și totodată sursă a întregii vieți.

Același principiu se aplică în relația de iubire dintre un bărbat și o femeie. De fiecare dată când încerci să o determini pe iubita ta să fie mai mult ca o corabie decât ca un ocean, îi negi energia feminină. De fiecare dată când vorbești cu ea și te aștepti să își analizeze dispoziția proastă și situația astfel încât să le poată rezolva, vorbești „masculin” cu ea. Poate s-o faci, se poate pricepe chiar mai bine decât tine, dar asta nu va face din ea o femeie fericită.

O femeie fericită este o femeie relaxată în corpul și inima ei: puternică, imprevizibilă, profundă, posibil sălbatică și distrugătoare, sau calmă și senină, dar întotdeauna plină de viață, abandonată în voia uriașei forțe a inimii ei oceanice și mișcată de aceasta. Când îi ceri să analizeze emoțiile din inima ei, e ca și cum ai construi ziduri în jurul unei părți din ocean și ai transforma-o în piscină. E mai sigur și mai previzibil, dar mult mai puțin viu și însuflețitor. Majoritatea bărbaților și-au transformat iubitele în „piscine”, tratându-le mereu ca pe niște bărbați, vorbind cu ele despre sentimentele lor ca și cum ar putea fi analizate astfel încât să poată fi „rezolvate”.

Nu-ți pierde vremea făcând asta, dar mai ales nu te aștepta ca iubita ta să o facă singură. Ar fi ca și cum te-ar forța pe tine, bărbat, să citești romane de dragoste sau să te uiți la telenovele. Desigur, ai putea să faci asta. Dar probabil nu te impresionează în felul în care o impresionează pe ea. Și dacă te-ar obliga să o faci, iar și iar, ai începe să o respingi și chiar să o urăști. Dacă ar simți că problema fundamentală din viața ta este că nu urmărești destule telenovele la televizor, ai crede că e nebună. Telenovelele, romanele de dragoste și poveștile de iubire impresionează profund multe femei pentru că prioritatea femininului este circuitul iubirii în relație. Dar prioritatea masculină este scopul și direcția.

Analizându-ți scopul și realiniindu-ți orientarea, poți rezolva multe din problemele tale emoționale. Dar prioritatea feminină este iubirea, nu scopul și direcția. Femeile nu se eliberează analizându-se. Se eliberează abandonându-se în iubire. Nu iubirea ta. Iubirea lor. Se eliberează abandonându-se în imensul circuit al iubirii care e înnăscut în inima lor și permite ca viețile lor să fie puse în mișcare de această forță din inima lor. Ar putea implica momente de analiză, dar în primul rând implică încredere profundă.

Cel mai bun mod de a-i fi de folos iubitei tale este să o ajuți să se abandoneze, să se încreadă în forța iubirii, ca să își poată deschide inima, să fie iubirea și să dăruiască această iubire care se revarsă în mod firesc din fericirea ei. Aceasta nu implică analizarea obstacolelor din calea iubirii ei. Analizarea obstacolelor este o metodă bărbătească. Bărbaților le place să analizeze obstacole, pe terenul de fotbal, pe tabla de șah, la bursa de valori, și chiar în viața lor intimă. Dar e important ca tu, ca bărbat, să nu proiectezi asupra iubitei tale felul tău de a face lucrurile.

Las-o să fie oceanul. Încurajeaz-o să fie la fel de liberă precum oceanul, adâncă precum oceanul, sălbatică precum oceanul și puternică precum oceanul. Fii atât de împlinit în iubirea ta, atât de puternic și de ferm în prezența ta, încât



să poată să cedeze și să renunțe la limitele pe care le-a impus sentimentelor ei. Lasă emoțiile din inima ei să curgă nesupravegheate. Lasă iubirea ei să fie exprimată fără limite. Las-o să se topească de iubire. Iubirea are propria ei inteligență. Respectă inteligența iubirii înțelegând că analiza nu e necesară acum la a ajuta deschiderea iubitei tale. Iubește-o cu tot corpul tău, poate apăsând-o ușor de perete cu abdomenul și pieptul tău, simțindu-i pulsația inimii și respirând în ritm cu ea astfel încât să se destindă și să se abandoneze iubirii din inima ei pentru a descătușa înțelepciunea sufletului ei. Ai multe de câștigat din adâncul darurilor ei feminine.

***Ține pasul cu intensitatea ei - până la un punct***

***Când o femeie trăiește intens emoțional, un bărbat mediocru vrea să o calmeze și să discute sau să plece și să se întoarcă mai târziu când ea va fi „cu mintea întreagă”. Un bărbat superior pătrunde în dispoziția ei proastă cu iubire imperturbabilă și luciditate fermă. După un timp, dacă ea totuși refuză să trăiască pe deplin în iubire, el îi dă drumul.***

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, probabil nu-ți plac prea mult toanele și istericalele feminine. Te-ai putea pomeni întrebându-te de ce e ea atât de complicată? Care e problema ei? Te-ai putea pomeni zicând: „Calmează-te și nu te mai necăji!” Proasta dispoziție feminină e atât de străină și de misterioasă pentru tine, încât ai putea-o găsi chiar respingătoare. Și când iubita ta o ia razna de tot, o parte din tine se teme de răul pe care l-ar putea face. Emoțiile ei sunt cu atât mai sălbatice și mai puțin previzibile decât ale tale, încât ai prefera să nu fii în preajma lor.

În esență, toți bărbații se tem sau sunt dezgustați de emoțiile feminine. De aceea încerci să le rezolvi sau să

scapi de ele. Ai putea să spui: „Mă întorc mai târziu când o să te porți ca un om rațional”.

Una dintre cele mai mari plăceri feminine este atunci când bărbatul rămâne împlinit, prezent și stabil în mijlocul furtunilor emoționale ale iubitei lui. Când rămâne prezent cu ea și o iubește prin straturile de sălbăticie și închidere, atunci ea simte caracterul lui demn de încredere și se poate relaxa. Modul în care te raportezi la haosul emoțional trăit uneori de iubita ta reflectă totodată și modul spontan de a reacționa la haosul lumii. Dacă ești genul de bărbat care are nevoie ca totul să fie așezat în ordine în cutiuța lui, atunci vei încerca să pui în cutie și emoțiile iubitei tale. Dacă ești genul de bărbat care ar prefera să angajeze pe alții să se ocupe de haosul din pod, sau de haosul din finanțele sale, probabil ai prefera și să lași pe altcineva să se ocupe de haosul iubitei tale.

Totuși, te poți instrui să stăpânești lumea – financiar, creativ, spiritual – învățând cum să fii liber și plin de iubire în haosul emoțiilor iubitei tale. Și faci asta rămânând ferm pe poziție și iubind cu atât de multă putere încât iubirea să învingă. Nu poți renunța atunci când pari că ratezi, ci mai degrabă trebuie să înveți din eșecurile tale și să te întorci la iubire. Oferă-ți darul. Așa cum te lupți cu o cârmă sau faci surfing pe valurile oceanului, stăpânirea presupune să te amesteci cu energia puternică a iubitei tale și să simți

creșterea și descreșterea valurilor emoționale, fără să fii absent nicio secundă. Vei fi strivit de cârmă, vei fi rănit de iubita ta. Așa înveți. Te ridici, te ștergi pe față, înoți la țarm și te întorci să o „înfrunți” din nou pe iubita ta. Singurele opțiuni sunt frica și stăpânirea. Poți renunța, poți alege o cârmă mică sau valuri minuscule, poți aștepta ca iubita ta să se calmeze sau poți chiar să o ameninți. Sau, poți considera situația ca pe o provocare a capacității tale de a cuceri lumea și pe iubita ta, cu iubire.

Menține-ți respirația puternică și profundă. Menține-ți corpul puternic. Menține-ți atenția prezentă. Indiferent ce face sau spune iubita ta, dăruiește-i iubire. Apasă-ți abdomenul de ea. Strigă și apoi sărut-o cu pasiune peste tot. Fă orice e nevoie ca să spargi carapacea în care e închisă, găsește o spărtură și atinge-i inima. Învață să înțelegi și să simți furia ei, lacrimile ei și duritatea ei tăcută. Lumea îți va oferi același lucru uneori. Jocul vieții este să găsești fiecărei situații o soluție, să transformi fiecare ocazie prin sporirea iubirii, să oferi darul tău cel mai deplin în fiecare clipă și să nu fii atașat de rezultat, știind că totul va crește, va descrește și va crește din nou. Ai cucerit cu adevărat Femeia și Lumea atunci când nicio dorință de evitare sau de realizare nu îți influențează iubirea și nu îți limitează libertatea.

## ***Nu forța femeia să ia decizii***

***Un bărbat renunță la responsabilitate dacă se așteaptă ca iubita lui să ia întotdeauna deciziile singură și apoi să fie răspunzătoare de rezultate. Această atitudine reprezintă o nemanifestare a darului masculinității. O pune pe femeie în situația de a-și spori propria masculinitate. E bine ca unele femei să învețe să își creeze capacitatea masculină de a lua o decizie și de a o respecta. Dar dacă un bărbat renunță la responsabilitatea lui de a oferi iubitei sale darul clarității și hotărârii masculine, atunci ea va deveni permanent incisivă, stângace și neîncrezătoare în iubirea lui. Va înceta să se abandoneze în iubire împreună cu el, va înceta să aibă încredere în capacitatea lui masculină și, în schimb, va deveni ea bărbatul.***

Iubita ta îți cere părerea, iar tu spui „Orice vrei să faci, eu n-am nimic împotrivă”. Aceasta e afirmația unui prieten, nu a unui iubit. Ca prieteni, vreți să vă tratați corect și să vă lăsați spațiu și independență. Ca iubiți, tu și iubita ta sunteți mai mult decât prieteni. Jucați dinamica

întreagă a polarității masculine și feminine. Nu ți-ar plăcea ca iubita ta să fie o zeiță și să îți ofere darurile ei feminine? Pentru a le trezi, trebuie să îi oferi darurile tale masculine. Unul din cele mai valoroase daruri masculine este capacitatea de a vedea toate opțiunile și de a lua o decizie pe baza acestei viziuni de ansamblu a tuturor \*rezultatelor potențiale.

Deciziile feminine sunt bazate pe ceea ce pare bine și de multe ori acesta e cel mai bun mod de a lua o decizie. Totuși, esențialul în intimitate nu este numai luarea celei mai bune decizii, ci luarea celei mai bune decizii și în același timp menținerea forței polarității masculin/feminin care v-a atras unul către celălalt de la bun început. Dacă acea polaritate începe să se diminueze, conflictele vor începe să se manifeste. Când acea polaritate dispare, atracția dispare, și vitalitatea relației intime dispare odată cu ea. Trebuie să joci rolul polului masculin dacă vrei ca iubita ta să-l joace pe cel feminin. A-ți spune părerea cu privire la decizii este o modalitate de a oferi darul tău masculin. Chiar și cu privire la cele mai banale decizii, nu spune niciodată „Fă ce vrei”. Dacă te întreabă cu care pereche de pantofi crezi că îi stă mai bine, hotărăște-te și spune-i. Nu spune numai „Amândouă sunt frumoase”. Spune ceva de genul „îmi plac pantofii roșii, dar cel mai

important pentru mine este să fii tu fericită”. Desigur, e liberă să poarte ce pantofi vrea, dar e în același timp beneficiara darului tău masculin de a-ți manifesta ferm opțiunea.

Poate iubita ta încearcă să ia o decizie în carieră, ceva care o va afecta mulți ani în continuare. Ar putea să intuiască și să facă ce i se pare ei mai bine, ceea ce ar fi un stil feminin de luare a unei decizii. Sau ar putea încerca să ia o decizie pe baza diferitelor rezultate posibile ale alegerilor ei, ceea ce ar fi un stil masculin. Pentru că tu ai o esență sexuală masculină, vei putea în mod firesc să contribui la procesul ei masculin de hotărâre. Și, mai important pentru intimitate, dacă nu contribui la procesul ei masculin de luare a deciziei, amândoi veți fi depolarizați de energia celuilalt. Ea va fi la polul masculin, tu vei fi la cel neutru, și nu va fi nimeni la cel feminin. Această situație este în regulă pentru perioade scurte de timp, dar dacă devine permanentă, atunci amândoi veți începe să vă simțiți mai mult prieteni decât iubiți. Voluptatea atrăgătoare a polarității va fi înlocuită de atitudinea analitică a doi amici care discută despre opțiuni.

Dacă refuzi să îți oferi darul masculin spunând lucruri de genul „Nu prea-mi pasă. Tu hotărăști”, atunci ea va trebui să învețe să se bazeze pe propria ei capacitate masculină. Cu alte cuvinte, va începe să se încreadă în

latura ei masculină mai mult decât în a ta. Atunci vei observa că are din ce în ce mai puțină încredere în tine pe toată linia. Va refuza să îți cedeze chiar și sexual, pentru că nu a putut să se relaxeze și să se încreadă în tine toată ziua; nu i-ai oferit claritatea și perspectiva ta masculină, prin urmare trebuie să fie ea bărbatul și să și le ofere singură.

Ca exercițiu, ajut-o întotdeauna pe iubita ta să ia decizii dându-i părerea ta și spunându-i care sunt alegerile tale, în același timp arătându-i că o iubești indiferent de decizia pe care o ia. De multe ori intuiția feminină va fi o bază mult mai bună pentru o decizie decât analiza ta masculină. Încurajează-o să intuiască situația și să aibă încredere în sentimentele ei. Dar de dragul polarității și al fericirii în intimitate, spune-i întotdeauna ce ai face tu și de ce, chiar dacă ești de părere că ar trebui să hotărască singură.



## **Partea a treia**

### **Folosirea polarității și a energiei**

**23**

***Atracția ta față de feminin este inevitabilă***

***Bărbații sunt de regulă atrași de diferite forme de manifestare a energiei feminine: femeile strălucitoare, băutura, muzica, natura etc. Dacă un bărbat încearcă să-și ascundă atracția, aceasta denotă totodată o oarecare inhibiție cu privire la propria esență sexuală.***

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, probabil ascunzi cantitatea de atracție sexuală pe care o simți față de femei în fiecare zi. La serviciu, pe stradă și la magazinul alimentar, vezi femei care te excită. Uneori s-ar putea să vrei să faci sex cu ele. Dar de multe ori senzația este cea a unui val răcoros care te inundă. Să vezi o femeie deosebit de strălucitoare îți poate umple întreaga zi de încântare. Parfumul fin al unei femei te poate transporta într-un paradis fermecat. Zâmbetul unei femei poate topi clipa în beatitudine pură.

Există două moduri de a te descurca cu „ah”-ul zilnic al atracției față de feminin: cu înțelepciune și prostete. Ca să reacționezi cu înțelepciune, trebuie să înțelegi de ce și de cine ești atras. Esența ta sexuală este întotdeauna atrasă de opusul său energetic. Bărbații” masculini” sunt atrași de femeile” feminine”. Bărbații” feminini” sunt atrași de femeile” masculine”. Bărbații echilibrați sunt atrași de femeile echilibrate. Cam 80% dintre toți bărbații au o esență sexuală masculină. Acești bărbați, dintre care probabil faci și tu parte, sunt atrași de tot ce e feminin. Nu doar de femei feminine, ci de orice manifestare a energiei feminine, orice care e strălucitor, viu, însuflețitor, relaxant și emoționant. Energia feminină te scoate din minți și intră în corpul tău. Muzica, berea, natura, femeile, toate sunt forme de energie feminină. Nu te atrage doar o femeie superbă la modul vizual. Dacă o femeie e liberă și strălucitoare în energia ei feminină, probabil ești atras; uneori mai mult atras, alteori mai puțin atras, dar întotdeauna atras, cel puțin suficient cât să arunci o privire la forma ei. Această atracție nu e numai naturală, ci și sănătoasă. Este un semn al polarității, același fel de circuit natural al polarității prin care electricitatea circulă între polul pozitiv și cel negativ ale unei baterii. Nu ai de ce să-ți fie rușine. De aceea există bărbați și femei. Principiul immanent al manifestării naturii implică polaritatea, de la

magnetismul care circulă între polul nord și cel sud ale pământului, la atracția care circulă între esența ta masculină și strălucirea feminină a unei femei.

Dacă te simți stingherit de atracția ta față de femei, probabil ești stingherit de propria esență masculină. Dacă ți se pare că e degradant pentru o femeie să fie „obiectul” atracției tale polare, atunci probabil ți-ai renegat esența masculină. Te-ai „demasculinizat” energetic condamnând și reprimând dorințele tale naturale. Îți negi esența sexuală, în loc să fii în largul tău cu ea. Orice atitudine negativă pe care o ai cu privire la atracția ta față de femei este un semn de frică; undeva pe parcurs ai învățat că o astfel de atracție e „dăunătoare” sau „rea”. Atracția ta față de femei, toate felurile de femei, este naturală, normală și frumoasă. De fapt, este un aspect al aceleiași dorințe care în cele din urmă te va duce către eliberarea spirituală.

Dorința ta pentru o femeie este o reflexie a dorinței de de a te reîntregi în unitatea originală a Totului. Recunoașterea dorinței tale este mărturisirea dorinței tale de a îmbrățișa profund viața. Să îmbrățișezi viața, să te abandonezi stării de unitate trăită prin unificarea în propria ta ființă a tuturor contrariilor înseamnă în ultimă instanță să redevii liber din punct de vedere spiritual. În cele din urmă, vei recunoaște că orice dorință este un aspect al impulsului tău înăscut de a dăruia iubire. De la

Început până la sfârșit, atracția ta față de femei poate fi văzută ca gestul esențial al inimii tale, dorința ta de iubire și unitate. Dacă ești un bărbat cu o esență sexuală masculină, vei simți întotdeauna o polarizare sexuală puternică în prezența unei manifestări puternic feminine. Ai putea simți această stare de polarizare de mai multe ori pe zi, față de mai multe femei. Bucură-te de ea. Femeile sunt o binecuvântare! Femininul, chiar și sub forma non-umană a unei insule tropicale luxuriante, a unui suc rece de fructe exotice sau a melodiei tale preferate, ar putea face diferența între mohoreală și "ah"-ul extaziant. Accepția noastră despre atracția sexuală, chiar în cazul muzicii și al locurilor, se află la baza capacității noastre de a simți plăcerea fizică.

Atracția sexuală, totuși, este foarte diferită de actul sexual. E o mare diferență între a alege să ai relații intime cu o femeie și a fi numai atras de energia și strălucirea ei. Intimitatea este o opțiune între persoane care vor să-și ia un angajament să se iubească și să se ajute unul pe altul. În timp ce vitalitatea atracției este un circuit energetic natural ne-opțional între esența ta masculină și energia feminină, oriunde s-ar găsi aceasta. Când o femeie e relaxată în strălucirea ei feminină, e ca o muzică frumoasă sau ca o briză caldă a oceanului. Nu e nevoie să faci sex cu ea ca să guști o plăcere inexprimabilă. Dacă ești precum

majoritatea bărbaților, o femeie strălucitoare te poate inspira ore sau zile întregi. Ține minte, dorința pe care o trezește în tine este ea însăși o binecuvântare. Dacă asculți de acea dorință sau dacă urmărești să o împlinești este cu totul altceva, care depinde de răspunsul la întrebarea dacă o asemenea acțiune v-ar fi de folos amândurora. Însă simpla inspirație resimțită în timp ce privești o femeie strălucitoare este unul din darurile naturii pentru tine: darul binecuvântării feminine.

Data viitoare când întâlnești o femeie care îți dă fiori prin corp, relaxează-te în acest fior extaziant. Lasă valurile ei de energie feminină să te cuprindă și să se miște prin corpul tău ca un masaj profund. Respiră adânc, fără să te opui plăcerii pe care ți-o prilejuiește vederea ei. Respiră plăcerea prin tot corpul, până la degetele de la picioare. Privește-o cu emoție transfiguratoare. Nu e nevoie să interacționezi cu ea. Dar când o vezi și simți atracția, lasă în întregime energia atracției să circule liberă prin tot corpul tău. Învață să îți sporești și să îți susții dorința de a percepe această stare de polarizare subtil energetică, pentru ca tot corpul și toată ființa ta să se deschidă față de această sublimă manifestare a energiei Eternului Feminin. În timp ce o privești pe această sublimă femeie, primește imaginea ei ca pe o binecuvântare.

***Alege o femeie care este opusul tău complementar***

***Dacă bărbatul este foarte masculin din fire, atunci va fi atras de o femeie foarte feminină, care îi va complementa propria sa energie. Cu cât e mai neutru sau echilibrat, cu atât mai echilibrată o va prefera pe iubita lui. Și, dacă bărbatul e mai feminin din fire, energia lui va fi complementată de o atitudine fermă și hotărâtă a unei femei mai masculine. Înțelegându-și propriile nevoi, bărbații pot învăța să accepte „tot pachetul” unei femei.***

***De pildă, un bărbat mai masculin se poate aștepta ca orice femeie care îl stârnește și îl revigorează cu adevărat să fie și relativ sălbatică, nedisciplinată, zăpăcită, haotică, predispusă la răzgândire, răzvrătire și „minciună”. Totuși, dintr-o perspectivă energetică, o femeie de acest gen va fi mult mai liniștitoare și mai inspiratoare pentru el decât o femeie mai echilibrată sau mai neutră care e constantă, rezonabilă, „demnă de încredere” și capabilă să spună ce gândește într-un mod pe care el îl poate înțelege.***

Ai întâlnit probabil o femeie care părea nemaipomenită, numai ca să descoperi că are vreo ciudățenie emoțională cu care nu prea vrei să ai de-a face. Părea incredibil de sexy, dar și puțin zăpăcită, spunând un lucru într-un minut și altceva în următorul. Ai întâlnit probabil și niște femei foarte rezonabile și demne de încredere care nu par să se răzgândească tot timpul și cu care, de fapt, ai putea avea conversații plăcute care nu ajung să te frustreze. Deși ai putea să le iubești pe aceste femei și ți-ar face plăcere să petreci timp cu ele, ele nu îți stârnesc pasiunea la fel de mult ca femeile pe ale căror vorbe nu ai conta să rămână adevărate nici măcar timp de o după-amiază, dar care se mișcă într-un fel care te înnebunește.

„De ce nu poate femeia să semene mai mult cu bărbatul?” s-au întrebat mulți bărbați. Dar, desigur, tocmai felul în care o femeie seamănă mai puțin cu un bărbat te atrage cel mai mult din punct de vedere sexual, dacă ai o esență sexuală masculină. Strălucirea feminină a unei femei, energia care îi pune corpul în mișcare, misterul și spontaneitatea ei extrem de revigorantă, ca să nu mai vorbim despre zâmbetul ei încântător, sunt cele care te atrag. Și cu cât o femeie este mai feminină, în esența ei, cu atât e mai puțin probabil să arate trăsături masculine

puternice, ca de exemplu, să vorbească în mod clar și neechivoc despre gânduri și dorințe, în loc să își exprime înaintea de toate în mod spontan și deseori jucăuș sentimentele de moment.

O femeie cu o esență sexuală mai feminină într-un moment va spune că te iubește, iar apoi, când ai făcut ceva de care nici măcar nu ești conștient, va spune că te urăște. Aceasta e frumusețea și marele mister al feminității; pentru ea, sistemul masculin al cuvintelor și evenimentelor este mai puțin relevant decât fluiditatea relației și a sentimentului. Slavă Domnului că există astfel de femei, care nu se scuză pentru profunzimea lor oceanică și contradicțiile lor emoționale.

Întotdeauna ești atras de opusul tău sexual. Deci, dacă ai o esență sexuală mai feminină, vei fi atras de o femeie mai masculină. Ai văzut probabil bărbați și femei în astfel de cupluri. Bărbatul este mai strălucitor și mai plin de viață decât femeia. Femeia este mai atașată de Orientarea ei în viață decât bărbatul. Relația e mai importantă pentru bărbat, în timp ce femeia preferă să fie lăsată în pace cea mai mare parte din timp. Acestea sunt semnele unei relații în care bărbatul are o esență mai feminină, iar esența femeii este mai masculină.

Alți bărbați, cu esențe sexuale mai neutre, preferă femeile care sunt și ele mai neutre, nici masculine, nici



feminine în mod deosebit. În genul acesta de cuplu, cei doi pot vorbi despre orice și le place să vorbească despre toate. Au aceleași hobby-uri, aceiași prieteni, chiar aceleași obiective profesionale. Deși sunt la fel de iubitori, genul acesta de cuplu este de obicei mai puțin pasional din punct de vedere sexual decât cuplurile foarte polarizate. Ar fi neobișnuit să auzim despre genul acesta de cuplu neutru sau echilibrat că strigă unul la altul, aruncă cu pernele, luptă corp la corp pe podea și fac dragoste cu pasiune chiar atunci și chiar acolo. Din lipsă de înțelegere, e posibil să vă fi depolarizat pe tine și pe iubita ta într-o relație care pare neutră, dar de fapt nu este. Numai în jur de 10% din cupluri sunt într-adevăr tipul neutru sau echilibrat în adevărata lor esență. Alte 10 procente din cupluri sunt alcătuite dintr-un bărbat feminin și o femeie masculină. Însă dacă sunteți precum 80% din cupluri, tu ai o esență sexuală masculină, iar iubita ta are una feminină. Cu alte cuvinte, ocaziile în care felul ei de a fi feminin te frustrează, te înnebunesc, te inspiră sau te excită, sunt mai dese decât cele în care ea e doar amica ta neutră sexual.

Neutralizarea sau depolarizarea falsă a relațiilor este unul din principalele motive pentru care se despart cuplurile.

Încărcătura mereu întineritoare a dragostei slăbește, în timp ce toate lucrurile care vă irită pe tine și pe iubita ta

rămân la fel de puternice ca întotdeauna. Secretul este să nu încerci să schimbi obiceiurile feminine iritante ale iubitei tale, ci să o ajuți să dezvolte profunzimea și puterea întineritoare a binecuvântărilor ei feminine.

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, probabil ai minimalizat necesitatea aprecierea întregului spectru al energiei feminine a iubitei tale devenind indiferent la aspectele care te irită cel mai mult. Ai dezvoltat tot felul de strategii de apărare. De pildă, nu te mai înnebunește – pentru că ai învățat să nu o iei prea în serios. Poate ai învățat să pari atent și totuși să nu asculți cu adevărat vorbăria ei interminabilă. Sau poate ai învățat să îi oferi o doză zilnică de afecțiune pentru a-i potoli nevoia permanentă de mai mult timp intim decât vrei tu de fapt să petreci cu ea.

Aceasta este însă o abordare greșită. Femininul este o sursă infinită de iubire, inspirație și putere, atât fizic, cât și spiritual. Femeile puternic feminine sunt conectate cu elementele naturii într-un fel în care persoanele mai masculine, ca tine, de obicei nu sunt. Din perspectiva unui bărbat, femeile puternic feminine pot părea sălbatice, nedemne de încredere sau chiar iresponsabile, dar femeile acestea sunt doar lipsite de nevoia masculină de a trăi într-o lume guvernată de rațiune și control. Femeile puternic feminine sunt libere să simtă fluxuri de vitalitate naturală

pe care tu nu le poți simți. Sunt libere să fie puse în mișcare de curenți de energie de care majoritatea bărbaților nu sunt conștienți. Sunt libere să își lase corpul să fie transparent față de circuitul din inima ei, necontrolat. și nederijat de scopuri și structură.

Corpul feminin este liber să fie mișcat de iubire și de viața însăși. Și lucrul acesta e foarte apreciat de majoritatea bărbaților; a privi o femeie liberă în exprimarea extazului fizic este una din cele mai uimitoare viziuni pe care le-au avut vreodată cei mai mulți bărbați. Bărbații vor plăti chiar pentru a vedea corpul unei femei exprimând extazul amoros, chiar dacă îl simulează numai, ca într-un film porno. În cultura noastră seculară, majoritatea bărbaților sunt familiarizați numai cu extazul sexual, și prin urmare aceasta este forma de exprimare fizică liberă pe care plătesc bărbații să o vadă, în filme, pe scenă și în camerele private din toată lumea. Însă în alte culturi care admit un grad mai mare de revelație spirituală, corpul femeii este privit cu aceeași venerație masculină, dar pentru un alt fel de expresie: nu numai pentru capacitatea lor de a exprima extazul sexual într-un fel care, nouă, bărbaților, ne pare atât străin, cât și incredibil de atrăgător, ci și pentru capacitatea lor de a exprima extazul spiritual.

Dansatoarele din templele din India, de exemplu, sunt

În mod tradițional femeii puternic feminine instruite de la o vârstă fragedă să îmbine priceperea și devotamentul sincer într-un stil de dans care le eliberează corpurile pentru a fi puse în mișcare de forța divină, aducând lacrimi în ochii multor bărbați și ajutându-i să-și deschidă astfel inimile. O femeie care se simte în largul ei cu esența ei feminină, se poate simți în largul ei cu spectrul tuturor energiilor, fie de natură sexuală sau spirituală. Pentru o astfel de femeie nu există nicio contradicție între eros și spiritualitate. Abandonul ei sexual, dacă iubește un bărbat corespunzător, este la fel cu abandonul ei religios sau spiritual. Se deschide din cap până în picioare, primind forța divină a iubirii în adâncul corpului ei, astfel încât este vâlurită, arcuită, unduită de fluxul ei nelimitat. E mai puțin probabil ca femeile mai masculine sau neutre să poată trăi o astfel de exprimare a libertății fizice. Și totuși exprimarea de către o femeie a acestui fel de extaz este cea care îl face pe un bărbat masculin să își părăsească lumea îmbătătoare a gândurilor și a scopurilor și să sărbătorească momentul, în carne și oase, prin inimă. Fie într-un club de striptease sau într-un templu sacru, bărbații sunt atrași de mii de ani pentru a asista la personificarea feminină a extazului. Femeile sunt literalmenteenerate în astfel de ocazii. Bărbații strigă laude, în feluri în care nu ar face-o niciodată în public, la

adresa zeiței care dansează în fața lor. Ocaziile perfecte sunt absolut sexuale și absolut spirituale în același timp. Bărbații pleacă de la un astfel de eveniment transformați și inspirați de puterea de binecuvântare a exprimării feminine libere. Acesta este unul din darurile unice ale manifestării feminine puternice.

Iată ce mai poți găsi în cazul manifestării acestei esențe puternice a feminității: o femeie care e împrăștiată emoțional. O femeie de care poți fi sigur că se va răzgândi. O femeie care e mult mai sensibilă decât ești tu la circuitul energiilor subtile din relația voastră. O femeie care îți aduce încântare și uimire în extazul sexual și spiritual pe care corpul ei îl exprimă atât de liber și de frumos.

Totul face parte din „pachet”. Nu poți găsi o femeie care e întotdeauna consecventă, rațională și punctuală, și care îți umple inima și corpul cu energie, instantaneu și întreaga zi, cu iubirea și extazul ei exprimate fizic. Poate genera energie masculină moderată când vrea ea, dar dacă are o esență feminină puternică, mare parte din timp va vrea să danseze, va fi furioasă la culme sau de o bucurie încântătoare, dincolo de orice rațiune.

Așadar, alege o femeie care este opusul tău complementar, ceea ce pentru majoritatea bărbaților înseamnă o femeie mai feminină. Numai o femeie feminină îți poate oferi darurile de care tu, ca bărbat masculin, ai

nevoie. Împreună cu aceste daruri, însă, vin și haosul și furtunile emoționale corespunzătoare de care sunt îngroziți majoritatea bărbaților. Înțelege că acestea sunt alte aspecte ale aceleiași energii care te stârnește și care te atrage atât de mult. De fapt, poți învăța să fii la fel de stârnit de dansul ei furios ca și de râsul ei provocator. Această capacitate este unul din darurile tale pentru ea.

Poți învăța să rămâi liber și puternic indiferent ce emoție afișează ea. Nu vei pleca, nu vei întoarce spatele și nu te vei despărți dezgustat. Poți face față energiei ei imense și poți rămâne ferm, iubind-o prin furtună, îmbrățișând întreaga ei putere feminină, întunecată și luminoasă. Vei fi fericit în intimitate numai dacă alegi o femeie care este o parteneră opusă sexual. Și vei putea supraviețui într-o astfel de intimitate numai dacă latura ei întunecată și cea luminoasă sunt la fel de acceptabile pentru tine. Durează până dezvolti o asemenea pricepere și putere, dar făcând asta înveți să îi dai iubitei tale, precum și lumii, un bărbat ale cărui daruri nu sunt compromise de frica față de puterea și de haosul feminin.

***Află ce e important pentru iubita ta***

***Femininul este forța vieții. Cu cât un bărbat este mai puternic masculin, cu atât energia feminină a iubitei sale, în comparație cu alte calități, va fi mai importantă pentru el. Dacă ești în căutarea unei partenere de afaceri, probabil vrei să aibă anumite calități, precum abilități financiare, caracter demn de încredere și capacitatea de a continua în fața dificultăților pentru a atinge un scop. Dacă ești în căutarea unei prietene, probabil vrei să manifeste sinceritate, compasiune, simțul umorului și respect. Dacă ești în căutarea unei soții, probabil vrei o femeie care personifică și exprimă liber energia feminină și iubirea.***

Cu cât cauți mai mult o femeie care îți oferă totul, cu atât primești mai puțin. Abilitățile în afaceri sunt în cea mai mare parte abilități masculine (atât la bărbați, cât și la femei). Prietenia, în sine, este o chestiune neutră, nesexuală. Iar pasiunea sexuală necesită o polaritate clară între esența ta masculină și energia feminină a iubitei tale. Când nu dai întâietate scopului relației tale, aceste energii

diferite adesea se anulează reciproc și rămâneți cu o alianță neutralizată sexual. Puteți împărtăși multe aspecte ale treburilor intime, prietenie, creșterea copiilor, pasiunea sexuală – numai dacă alegeți o singură prioritate în relație și permiteți tuturor celorlalte activități să se alinieze în jurul scopului principal pentru care sunteți împreună. Dacă însă nu ești lămurit cu privire la ce e important, fiecare aspect va fi în contradicție cu celelalte. Ea va vrea afecțiune când tu vei vrea să faci treabă. Ea va vrea să vorbească despre cum a fost ziua ei când tu vei vrea să faceți sex. Veți sfârși amândoi prin a vă compromite adevăratele dorințe, iar relația voastră va fi redusă la un parteneriat funcțional, dar mediocru.

În timp, polaritatea și atracția sexuală se vor diminua. Vei începe să te uiți la alte femei ca surse de plăcere feminină întineritoare, aceeași plăcere pe care ai șters-o din intimitatea ta obligând-o pe iubita ta să fie totul pentru tine: partenera de afaceri într-un moment, prietena ta în alt moment, mamă în minutul acesta și iubită în următorul. În cele din urmă, aceste daruri profunde care v-au adus împreună inițial se pierd în ambiguitatea relației voastre. În alte vremuri și culturi, ai fi putut avea mai multe iubite (soții, concubine), fiecare îndeplinind un scop diferit, fiecare dintre ele contribuind la întreg cu alte abilități, funcții și energii sexuale.



În lumea noastră modernă însă, poligamia nu prea este o opțiune. Din motive sociale și psihologice, majoritatea bărbaților și femeilor de astăzi vor să-și limiteze orizontul intim la câte un partener serios o dată – deși, dacă ești precum majoritatea bărbaților, ai nutrit dorința de a avea mai multe soții, sau cel puțin o amantă sau două, fiecare îndeplinind un alt scop. Pentru că te aștepti ca relația ta intimă să răspundă atâtor scopuri, aceasta începe să vireze spre utilitar. Vorbind tot timpul despre finanțe, serviciu, gospodărie și copii, o transformi pe iubita ta într-o tovarășă neutră. Deveniți atât de familiari unul cu celălalt, încât misterul farmecului sexual se standardizează în mecanica rituală alcătuită din sărutat, mângâiat, lins, pompat, ejaculat și sforăit. Începi să tânjești după profunzimea dorinței pe care ai simțit-o odată cu iubita ta. Viața de familie înlocuiește misterul, iar discuția înlocuiește haosul. Totuși, dacă ai o esență sexuală masculină puternică, vei avea nevoie de revigorare frecventă prin forța energiei feminine puternice sau vei începe să te simți epuizat și împovărat de viață. Ai putea căuta această energie feminină revigorantă în câteva beri, câteva reprize de golf sau câteva reviste cu femei dezbrăcate.

Sau poate preferi masajele lungi sau plimbările pe plajă. Deși aceste mijloace și multe altele te relaxează

temporar și îți pot aduce un zâmbet pe față, puține te pot stârni atât de profund în inimă și corp ca forța necompromisă a sexualității feminine oferite de iubita ta strălucitoare în iubire. Ești singurul care poate decide ce este important pentru tine în relație. Ești singurul care poate clarifica pentru tine care este scopul relației tale intime. Dacă decizi, însă, că scopul relației tale intime este transmiterea pasională a iubirii, vindecarea întineritoare a energiei sexuale și deschiderea inimii pentru o veritabilă trezire spirituală, atunci ai grijă. Nu o forța pe iubita ta să fie contabilă de serviciu. Nu te aștepta să te ajute mereu cu problemele tale financiare, ca un consultant vocațional. Nu pune accentul pe treburile cotidiene și în timpul acesta să neglijezi zile în șir transmiterea fizică a iubirii. Nu strivi deplinătatea energiei ei feminine în niște roluri pur funcționale. Iubita ta are capacitatea de a-ți trezi inima și de a-ți umple corpul de viață.

Tu, însă, trebuie să îi dai ocazia și să asiguri totodată deplinătatea transducerii tale masculine a iubirii. Dacă vrei ca iubita ta să fie tovarășa ta spirituală și sexuală, nu doar colega ta de locuință, trebuie să menții cu pricepere gospodăria și mijloacele de trai astfel încât forța uniunii voastre să nu fie diminuată. Poate fi mama copiilor tăi și partenera ta de afaceri, atât timp cât aceste funcții nu afectează prioritatea scopului vostru: de a ajuta la

iluminarea reciprocă prin angajamentul vostru ferm de a vă iubi și de a vă însufleți reciproc esența prin transmiterea fizică a iubirii prin polarizare sexuală.

Când aceste două aspecte ale iubirii voastre - trezirea spirituală și polarizarea sexuală - sunt diminuate de obligațiile zilnice, veți începe amândoi să căutați în altă parte revigorarea și împlinirea zilnică. Tu vei căuta energie feminină într-un bax de bere sau la o amantă. Iubita ta va căuta hotărâre masculină sub forma unei cauze sociale sau a unei cariere în stil masculin. Relația voastră va fi retrogradată la un parteneriat bineintenționat de obligații domestice. S-ar putea să fie tocmai ceea ce vrei. Sau s-ar putea să nu fie. În orice caz, trebuie să știi ce este important pentru tine, care este scopul relației tale intime și să aliniezi toate celelalte activități în jurul acestei priorități centrale, dacă vrei ca relația voastră intimă să își păstreze și să își sporească forța pentru amândoi.

***De multe ori vei vrea mai mult decât o singură femeie***

***Orice bărbat cu o esență sexuală puternic masculină va dori varietate sexuală. Chiar dacă o iubește pe femeia cu care are acum o relație stabilă și îi e devotat în totalitate, va atrage în mod firesc ocazii de interacțiune sexuală și cu alte femei în afară de cea aleasă. Depinde de el cum se descurcă cu această dorință pentru alte femei. Ar trebui să știe, totuși, că nu există nicio modalitate de a evita astfel de dorințe. Ar trebui să știe și că dacă dă curs unor astfel de dorințe, deși însuflețitoare și înviorătoare temporar, adesea ajunge să își complice viața mult mai mult decât merită ocazia în sine.***

Chiar dacă ești absolut devotat în iubire în relația pe care o ai, probabil te gândești să faci sex și cu alte femei. Dorința ta pentru alte femei nu este o reflectare a vreunei lipse din relația ta intimă, este reflectarea naturii tale ca ființă sexuală puternic masculină. Dar dorința aceasta nu e o scuză pentru promiscuitate, la fel cum plăcerea de a te uita la televizor nu este o scuză pentru a deveni un obez

sedentar dependent de televizor. Dorința izvorăște din multe surse, cum ar fi dependențele tale, moștenirea biologică, situația ta din copilărie și sinceritatea ta. Ca să trăiești o viață de o integritate impecabilă, trebuie să distingi sursa dorinței tale, ca să știi când să îți disciplinezi comportamentul pentru binele tuturor, inclusiv al tău.

Realitatea este că probabil vrei să faci sex și cu alte femei în afară de iubita ta. Modul de a reacționa la această realitate este o reflectare a modului în care urmărești atingerea scopului tău în viață. Dacă scopul tău este să te bucuri de plăcerea fizică indiferent de consecințe, atunci ar trebui să te culci cu câte femei vrei. Dacă scopul tău este să fii băiat bun și să o mulțumești pe „mămica”, atunci ar trebui să faci ceea ce o face fericită pe iubita ta. Dacă scopul tău este să te eliberezi și să-i eliberezi pe alții în iubire și înțelepciune, atunci ar trebui să faci tot ce sporește iubirea, libertatea și înțelepciunea în viața ta și în viețile celor pe care îi afectează acțiunile tale. E decizia ta. Ține minte numai că auto-disciplina nu înseamnă autoreprimare. Reprimarea este atunci când te împotrivești și lupți cu dorințele tale, ținându-le cât mai ascunse și neexprimate posibil. Auto-disciplina este atunci când dorințele tale cele mai mari conduc dorințele tale mai mărunte, nu prin împotrivire, ci prin acțiune plină de

iubire întemeiată pe înțelegere și compasiune.

E treaba ta cu câte femei faci sex. Totuși, înainte să ai în vedere mai mult de una, cel mai bine este să îți dovedești capacitatea cu una singură. Dacă nu te descurci cu una - dacă pasiunea întineritoare, comuniunea profundă și fericirea spirituală nu sunt trăsăturile principale ale relației tale intime actuale - atunci nu ai trecut testul și cel mai bine este să îți disciplinezi dorința pentru alte partenere, de vreme ce nimeni nu pare să aibă de câștigat.

***Femeile tinere îți dau adesea o energie specială***

***În general, tinerețea la o femeie vădește energie feminină strălucitoare, neîngrădită și înviorătoare.***

***O femeie tânără tinde să fie mai puțin compromisă de straturile masculine de protecție funcțională acumulate de-a lungul anilor.***

În mod tradițional, s-a presupus că femeile tinere oferă unui bărbat o energie deosebit de întineritoare. Femeile mai în vârstă pot să păstreze sau chiar să sporească prospețimea și strălucirea energiei lor, însă rareori în Occident.

Imaginează-ți că într-o seară o conduci acasă pe nou-angajata baby-sitter în vârstă de optsprezece ani. E atât de proaspătă, atât de vie. Simți că e complet deschisă față de tine. Te gândești la toate consecințele. Îi privești pielea strălucitoare, ochii limpezi, zâmbetul incredibil. Felul în care se mișcă, vorbește și râde te face fericit și te umple de energie. Ajungi la casa ei. Ea spune noapte bună, coboară din mașină și intra în casă. Rămâi o clipă în mașină, respirând încet și adânc, zâmbind. E ceva unic în a fi cu o femeie tânără și toți bărbații cu esențe sexuale

puternic masculine simt asta. Te simți întinerit de ea. Numai faptul că stai lângă o femeie tânără te poate face fericit și te poate umple de forță vitală. S-ar putea să nu aveți nimic în comun. Dar asta nu contează. Energia ei, g cea care te încântă și te inspiră.

Energia feminină tinerească, necompromisă, te stârnește și îți deschide inima. Chiar te simți mai fericit în preajma femeilor tinere. Te simți mai energic, mai viu, mai iubitor. În cultura noastră, femeile, pe măsură ce îmbătrânesc, de obicei își asumă din ce în ce mai multe sarcini și responsabilități masculine, astfel încât strălucirea lor începe să scadă. În alte culturi, acest lucru e mai puțin adevărat. Femeile își păstrează și chiar își consolidează strălucirea. Dar chiar și în aceste culturi mai înțelepte, se presupune că femeile tinere emană o energie specială proaspătă, necompromisă și însuflețitoare.

Cultura noastră reduce această energie tinerească la o chestiune sexuală, deși de fapt este o transmitere a energiei prin întregul corp, afectând inima la fel de mult, sau poate chiar mai mult decât organele genitale. În alte culturi, femeile tinere erau respectate pentru darurile lor de trezire spirituală, slujeau în locuri sfinte și practicau artele sacre, nu erau doar privite pentru excitație sexuală. Ca bărbat, este responsabilitatea ta să respecti darul de



întinerire a inimii oferit de o femeie tânără, fără a încălca acest respect impunându-i dorința ta sexuală. Dacă apare dorința sexuală, foarte bine. Fă-o să circule prin corpul tău. Învăță să dirijezi creșterea dorinței fără să ai nevoie să scapi de ea printr-un spasm eliberator. O parte importantă a stăpânirii energiei sexuale este să menții în corp grade din ce în ce mai mari de plăcere și dorință, fără să ai nevoie să te eliberezi de presiune pentru că nu te poți descurca.

Când observi că o femeie tânără te însuflețește foarte tare, inspiră parfumul ei. Inspiră energia ei. Relaxează-ți corpul și lasă-ți inima să se deschidă în prezența ei. Absoarbe-i frumusețea prin fiecare por al corpului tău. Lasă iubirea să radieze din inima ta către ea. Păstrează o atitudine respectuoasă astfel încât să fie liberă și să aibă posibilitatea de a-și oferi frumusețea și strălucirea precum o floare, fără a fi încurcată de gândurile tale ascunse. Folosește pentru a-i ajuta pe ceilalți energia pe care ți-a oferit-o prin felul ei de a fi, transmitând darurile vitalității crescânde și ale unei inimi trezite în toate relațiile tale, pentru ca toate ființele să poată beneficia de plăcerea pe care ai primit-o de la această femeie, care, pentru moment, prezintă darurile strălucirii necompromise și ale forței vitale.

***„Temperatura” femeii te poate liniști sau te poate irita***

***Unele femei sunt mai fierbinți, altele mai reci. În general, femeile blonde, cu pielea de culoare deschisă, japonezele și chinezoaicele sunt mai reci. Femeile cu pielea de culoare închisă, brunetele, roșcatele, coreencele și polinezienele sunt mai fierbinți. Cu toate că un bărbat ar putea alege să rămână într-o relație stabilă cu o femeie, nevoia lui de energie feminină de temperaturi diferite s-ar putea schimba de-a lungul timpului. O femeie fierbinte care i-a stârnit pasiunea cu mai mulți ani în urmă, acum l-ar putea irita.***

***O femeie mai rece care i-a alinat inima cu mai mulți ani în urmă, acum i-ar putea părea obositoare, înțelegând modul în care l-ar putea afecta diferitele temperaturi ale energiei feminine, bărbatul ar putea face alegeri mai pricepute în viață fără a fi confuz.***

Probabil ai anumite „gusturi” la femei. Ai putea prefera blondele. Sau asiaticile. Sau poate ai o preferință specială pentru roșcate. Gusturile tale s-au format din mai

multe cauze: experiența din prima copilărie, influența culturală, și poate chiar ereditatea. Dar unul din aspectele „gustului” are o legătură puternică cu modul în care o femeie te influențează cu energia ei.

Unele femei sunt răcoritoare. Să te afli în compania lor este ca un ceai cu gheață răcoritor într-o zi fierbinte de vară. E posibil să fi spus despre o femeie că e o „blondă de gheață” sau are niște „ochi albaștri reci”, de exemplu. Alte femei sunt fierbinți. Sunt focoase, impetuoase și iuți la mânie. Se poate să fi vorbit despre o „roșcată focoasă” sau o „latină cu sânge fierbinte”. Desigur, nu toate roșcatele și latinele sunt fierbinți și nu toate blondele sunt reci. Cu toate acestea, se poate spune ceva adevărat despre „temperatura” unei femei. Majoritatea bărbaților au o intuiție bună a diferenței dintre o femeie rece și liniștitoare și o femeie fierbinte și incitantă, indiferent de modul în care o descriu. Iar această diferență are mare legătură cu cauza din care bărbații au gusturi diferite la femei, și din care gustul tău s-ar putea schimba în timp.

Gustul tău este determinat de ceva mai mult decât simpla preferință psihologică. Energia joacă un rol important Uneori poți fi cu o femeie frumoasă care pur și simplu nu-ți convine. Vezi că e frumoasă, înțelegi de ce prietenii tăi o consideră atrăgătoare, dar pur și simplu nu e pe gustul tău.

Femeile diferite oferă tipuri diferite de energie feminină. Și una din cele mai simple forând ale acestei diferențe este cea dintre energia feminină fierbinte și cea rece. Pentru a înțelege asta, ai putea să examinezi relația ta cu mâncarea. Unor bărbați le plac ardeii iuți mexicani și mâncarea picantă chinezească, în timp ce alții sunt refăcuți de mâncarea calmantă și răcoritoare, precum salatele, dulciurile sau laptele. Și nevoite oricărui bărbat pentru feluri diferite de mâncare s-ar putea schimba în timp. Același lucru e valabil în cazul nevoii lui de a atrage un anumit tip de energie feminină.

Dacă ești un bărbat deosebit de comod, poate unul căruia îi este greu să fie motivat, atunci o femeie mai fierbinte e probabil mai bună pentru tine. Firea ei focoasă îți poate încălzi organismul și te poate pune în mișcare. Pe de altă parte, dacă tinzi să fii chiar tu iute la mânie și fierbinte, ai putea descoperi că o femeie mai răcoritoare te liniștește și aduce un echilibru în corpul și sufletul tău.

În funcție de sănătatea ta, stilul tău de viață, de cerințele profesionale și de starea ta emoțională, ai putea avea nevoie de tipuri diferite de energie în momente diferite. Important este să știi că există o diferență, ca să poți fi conștient de alegerea pe care o faci și de modul în care te-ar putea afecta aceasta. S-ar putea să începi să te îndoiești de actuala ta relație intimă dacă nu înțelegi cum

se schimbă nevoite tale de energie feminină. Când viața ta pare mohorâtă și plictisitoare, e foarte probabil ca o femeie mai „picantă și fierbinte” să te atragă. Îți va oferi focul care ție îți lipsește. Însă, când viața ta este extrem de solicitantă și te simți epuizat, o femeie fierbinte ar putea fi prea mult. Ai putea fi mai atras de privirea și atingerea liniștitoare a unei femei reci.

Imaginează-ți că ești căsătorit cu o femeie fierbinte. Ani de zile te-ai bucurat de pasiunea ei, ai fost amuzat de furia ei și ai fost încântat de cât de repede reacționează sexual. Apoi, cariera ta ia o altă întorsătură. Începi să lucrezi cu oamenii întreaga zi, cu termene stricte. Ai de-a face cu emoțiile și opoziția oamenilor 50 de ore pe săptămână. Observi că transpiri mare parte din zi. Ești presat. Viața ta a devenit destul de fierbinte, ca și cum ai petrece ziua într-o oală sub presiune. Te duci acasă la soția ta fierbinte. Se freacă de tine, nerăbdătoare să faceți dragoste. Tu însă vrei să te relaxezi puțin. Îi spui că ai nevoie de câteva minute să te liniștești, așa că ea se îmbracă în echipamentul de sport și se duce la centrul spa să-și încordeze și să-și forțeze corpul suplu.

Între timp, vine în vizită prietena ei cea mai bună. Deschizi ușa și o inviți în casă. Se mișcă mult mai încet decât soția ta. Prezența ei ți se pare liniștitoare și relaxantă, cu toate că ea nu e genul de femeie de care ești

atras de obicei. Tonul vocii acestei femei pare atât de revigorant! Vede că ești obosit și, pentru că te cunoaște de mulți ani, te întreabă dacă te poate masa pe umeri. Își pune mâinile pe umerii tăi și, înainte chiar să înceapă să te maseze încet, simți valuri de energie răcoroasă, întineritoare, revărsându-se în corpul tău. Suspini de ușurare. După un scurt masaj își ia la revedere. Se va întoarce în altă zi. Soția ta se întoarce acasă, plină de energie și începe să trebăluiască prin casă. Strigă la tine pentru că nu i-ai spus prietenei ei să rămână și să aștepte. Apoi, văzând oboseala ta, își cere scuze și începe să te sărute cu pasiune. Mâinile ei se duc repede între picioarele tale, dar tu te gândești încă la prietena ei, aducându-ți aminte ce răcoritoare era energia ei, întrebându-te ce vei face acum. Ar trebui să faci următorul lucru: să înțelegi ce se întâmplă. Odată, chiar îți făcea plăcere temperamentul picant al soției tale, dar acum că fierbi toată ziua la serviciu, ai nevoie să fii echilibrat de o energie mai rece. Asta nu înseamnă neapărat că trebuie să pui capăt căsniciei tale. Nu înseamnă neapărat că trebuie să faci sex cu prietena ei cea rece. Înseamnă că trebuie să găsești o modalitate de a-ți echilibra viața.

Ai putea să-ți schimbi dieta folosind alimente mai răcoritoare. Poți să-ți răcorești corpul purtând pălării în zilele însorite și purtând îmbrăcăminte mai ușoară și mai

subțire. Poți face plimbări liniștitoare pe malul unor lacuri sau al unor râuri și poți lăsa apa să-ți absoarbă căldura acumulată în timpul zilei. Sau poți primi energie răcoritoare direct de la o femeie, chiar într-un mod nesexual. O femeie cu o energie răcoritoare ar putea să-ți facă un masaj profesionist.

Uneori nu ai nevoie decât să petreci puțin timp în aceeași încăpăre cu o femeie rece. În orice caz, e important să-ți dai seama că nevoia ta de tipuri diferite de energie se va schimba de-a lungul vieții tale. Va trebui să înveți cum să faci față acestui aspect. E foarte important ca, în timp, să nu confunzi nevoia de schimbare a energiei cu un motiv de a pune capăt căsniciei tale. E important și să știi că poți primi energie de la femei diferite în moduri cu totul ne-sexuale, dacă așa preferi. În cele din urmă, trebuie să alegi singur. Când nevoite de interacțiune energetică ale unui bărbat se schimbă și el descoperă că energia de care are nevoie îi este oferită de femeia din biroul de alături – un fel de energie pe care nu o primește de la soția lui – atunci ar putea ajunge să aibă o aventură sau să divorțeze. Este greșeala pe care o fac mulți bărbați mai ales dintre cei care trec de 40 de ani. Alt bărbat ar putea transmite chiar soției nevoite lui de schimbare a energiei și apoi ar descoperi că ea este mai mult decât capabilă să îi ofere în mod creator savoarea energiei

feminine care îl liniștește și îl întinerește cel mai mult.

Nu confunda nevoite tale de energie cu un angajament în iubire, totuși. Nevoite de energie sunt relativ ușor de echilibrat. Probabil poți lua energia de care ai nevoie de la o maseuză sau dintr-o schimbare a dietei. Dacă reacționezi drastic și hotărăști să îți părăsești soția pentru o femeie a cărei energie te însuflețește mai tare, ai putea fi surprins când, după câteva luni, nevoite tale de energie se schimbă din nou și îți dai seama că ai făcut o alegere foarte superficială.

Trebuie să decizi singur cum să-ți abordezi nevoia de acea energie feminină care îți umple corpul cu viață, îți liniștește asprimea și îți calmează spiritul de războinic. Dar întinerirea energetică nu va aduce nicio schimbare fundamentală decât dacă, în interiorul tău, inima ta devine mai liberă, mai deschisă și mai iubitoare. Un pahar cu suc răcoritor de fructe, o vacanță în Hawaii sau o roșcată îți pot echilibra temporar fiziologia, dar numai angajamentul durabil față de practicarea iubirii te poate conduce prin temerile tale, prin simțul de izolare până la mulțumirea absolută de a fi ceea ce ești tu însuți în adevărul tău cel mai profund. Adu-ți aminte de prioritatea ta și hotărăște ce trebuie să faci.



## **Partea a patra**

### **Ce vor femeile cu adevărat**

**29**

#### ***Alege o femeie care te alege pe tine***

***Dacă un bărbat vrea o femeie care nu îl vrea pe el, el nu poate câștiga. Nevoia lui va submina orice relație posibilă, iar iubita lui nu va putea niciodată să aibă încredere în el. Bărbatul trebuie să afle dacă femeia chiar îl vrea, dar face pe inaccessibilă sau dacă nu îl vrea cu adevărat. Dacă nu îl vrea, el ar trebui să înceteze imediat să o urmărească și să se ocupe de suferința lui de unul singur.***

Dacă te pomenești vreodată într-o situație în care vrei să fii cu o femeie, dar ea nu vrea să fie cu tine, trebuie să vorbești cu prietenii tăi buni. Roagă-i să fie sinceri cu tine. Întreabă-i dacă ei cred că femeia aceasta într-adevăr vrea să fie cu tine sau dacă de fapt nu vrea. Dacă prietenii tăi îți spun sincer că femeia aceasta nu vrea să fie cu tine, s-a terminat. Nu te poți bucura de o relație bună cu ea, chiar dacă se răzgândește. Odată ce îți simte nevoia, odată ce

simte că tu ai mai multă nevoie de ea decât are ea de tine, nu va avea niciodată încredere în esența ta masculină.

Prioritatea masculinului este misiunea, scopul sau direcția în viață. Prioritatea esenței feminine este circuitul iubirii în intimitate. Dacă o femeie simte că latura ta feminină este mai puternică decât a ei – dacă simte că intimitatea e mai importantă pentru tine decât pentru ea – atunci ea își va însufleți în mod firesc latura masculină. Va vrea spațiu, va vrea libertate ca să-și urmeze propria direcție și va fi dezgustată de caracterul tău agățător. Nu faci decât să te pedepsești când vrei să ai o relație cu o femeie mai mult decât vrea ea să aibă o relație cu tine. Desigur, trebuie să distingi dacă „face pe inaccessibilă” sau dacă într-adevăr e mai puțin interesată de relație decât tine. De aceea ar trebui să-i întrebi pe prietenii tăi, și chiar pe prietenii ei. Dacă se dovedește că într-adevăr nu vrea să fie cu tine atât cât vrei tu să fii cu ea, e timpul să înțelegi că relația nu va merge. În asemenea caz, polii au fost inversați, dorința ta feminină de iubire intersectându-se cu dorința ei masculină de libertate. Iar acesta nu e un teren viabil pentru intimitate. E mai bine să mergi mai departe și să te ocupi de suferința ta decât să continui să demonstrezi că dorința ta feminină e mai puternică decât a ei.

***Ceea ce vrea nu e ceea ce spune***

***Uneori o femeie va cere ceva de la iubitul ei în mod clar, nu ca să-l determine să facă ceva, ci să vadă dacă e suficient de slab încât s-o facă. Cu alte cuvinte, îi testează capacitatea de a face ceea ce trebuie, nu ceea ce cere ea. În asemenea cazuri, dacă bărbatul face ce îi cere iubita lui, ea va fi dezamăgită și supărată. Bărbatul nu va ști de ce e atât de supărată sau ce ar putea s-o mulțumească. El trebuie să țină minte că încrederea ei este generată nu de faptul că el îi îndeplinește dorințele, ci de faptul că prin ceea ce face el sporește iubirea, conștiința și succesul din viața lor, în ciuda dorințelor ei.***

Aceasta este o întâmplare adevărată. Un bărbat oarecum tăcut și sensibil învăța yoga sexuală. În această ramură din yoga este important să înveți să controlezi energia sexuală și să eviți ejacularea, urmărind ca energia stimulată să circule prin corp și inimă într-un fel de orgasm al întregului corp, în loc să fie pierdută într-un spasm de ușurare ejaculatorie. Învăța și cum să își exprime dinamismul erotic în loc să rămână mereu calm și

pasiv în timpul actului sexual.

Într-o zi, bărbatul acesta și soția lui mergeau cu mașina. Trecând pe lângă un parc frumos împădurit, au hotărât în mod spontan să oprească mașina, să fugă în pădure și să facă dragoste nebunește pe iarba de sub copaci. Niciunul dintre ei nu mai făcuse dragoste în aer liber. Iată-i, încleștându-se pasional unul în celălalt, ținând, agresiv pătimași unul cu celălalt. A fost o adevărată descoperire pentru ei. Deodată, bărbatul și-a dat seama că va ejacula dacă nu o lua mai încet câteva secunde.

„Oprește-te un pic”, îi spuse soției lui, „Dacă vom continua așa, am să termin”.

Dar femeia continua să se miște și mai tare. „Vreau să intri în mine, a implorat ea. „Vreau să mă umpli cu sămânța ta”.

Bărbatul avea o fracțiune de secundă să decidă cum avea să facă și a hotărât să cedeze și să împlinească dorința iubitei lui. A ejaculat înăuntrul ei și s-a relaxat.

Dar când s-a uitat la fața iubitei lui, ea era evident supărată. „Ce s-a întâmplat?” a întrebat-o.

„Ai terminat”, a răspuns ea.

„Dar tu ai spus că vrei să te umpli cu sămânța mea, nu?”

„Da, dar am spus asta ca să simt că ești suficient de puternic ca să n-o faci!”

Bărbatul se simțea epuizat și golit pe dinăuntru. Simțea că a eșuat în practicarea yogăi sexuale. Știa că nu a fost potrivit să ejaculeze în acel moment, dar a cedat în fața dorinței soției. Acum, ea era dezamăgită. Când i-a spus să o umple cu sămânța lui, ea de fapt voia să simtă că el e destul de puternic încât să mențină controlul știind că e bine să nu ejaculeze. Asta i s-ar fi părut mult mai erotic, mai polarizant și mai dătător de încredere decât supunerea lui față de cererea ei de a ejacula.

Iubita ta probabil te testează tot timpul în felul acesta. Dorința ei supremă este să simtă conștiința ta deplină, integritatea ta, iubirea ta de nezdruccinat și încrederea în misiunea ta. Totuși, rareori îți va cere aceste lucruri în mod direct. Ar prefera să încerce să te distragă de la adevărul tău și apoi să simtă că nu poate – pentru că tu rămâi credincios adevărului tău, deși continui să o iubești. Dacă ești un bărbat slab, această trăsătură feminină de a vrea ceva și a cere altceva te va călca pe nervi. O vei întreba: „De ce nu-mi spui pur și simplu ce vrei de fapt, în loc să spui un lucru și să gândești altul, așteptându-te să ghicesc?” Aceasta este perspectiva unui bărbat care nu înțelege că femeile sunt o personificare a femininului divin. Iar femininul divin nu se mulțumește cu nimic mai puțin decât masculinul divin.

Masculinul divin este conștiința, este spiritul. Un

bărbat superior practică menținerea conștiinței depline în orice situație. Dacă ejacularea duce la o reducere a împlinirii tale, o diminuare a prezenței tale, o prăbușire a conștiinței tale, atunci nu ar trebui să ejaculezi. Chiar dacă iubita ta spune că vrea s-o faci. Mai ales atunci când iubita ta spune că vrea s-o faci. Iubita ta îți va cere să faci tot felul de lucruri, în fiecare zi. Nu te lăsa deviat de la adevărul tău, de la direcția inimii tale. Sub cererea superficială a iubitei tale se află dorința și nevoia ei adevărată: vrea ca deplinătatea ta pasională să o pătrundă, vrea să poată avea încredere în caracterul de nezdruccinat al iubirii tale, vrea să fie sigură că prezența ta masculină divină e mai puternică decât posibilitatea de a fi distras.

Iubita ta este o formă a zeiței, te tachinează, te testează, te seduce, gata să-ți taie capul cu furie dacă ești slab și ambiguu în adevărul tău și gata să se predea forței iubirii tale dacă ești ferm și priceput în conștiința ta plină de iubire, de a o face fericită. Să știi că iubita ta este întotdeauna mai mulțumită de puterea ta de iubire, libertate și conștiință. Dacă cererile și dorințele ei te pot abate de la ceea ce ea știe că este scopul tău cel mai înalt, va fi supărată și dezamăgită de tine, chiar dacă ea a cerut-o. Întotdeauna e necesar să acționezi astfel încât să-ți menții cea mai deplină conștiință. Trebuie să discerți cererile iubitei tale, fără să le iei niciodată de bune, ci

verificând întotdeauna cu înțelepciunea ta lăuntrică și urmând calea adevărului tău cel mai înalt. Chiar dacă prin răspunsurile tale ar părea că vrei să o dezamăgești pe iubita ta, ea nu va fi dezamăgită dacă simte că ești puternic și neechivoc în adevărata direcție a inimii tale. Iar dacă e dezamăgită de adevărul tău lăuntric, nu ar trebui să fii cu ea.

### ***Nemulțumirea ei nu are conținut***

***Femeile vor întotdeauna să simtă manifestarea divină la un bărbat, indiferent de faptul că ele ar părea nemulțumite sau într-o dispoziție proastă. Bărbatul ar trebui să considere nemulțumirile iubitei sale ca pe niște semnale de avertizare și apoi să facă tot posibilul să își acordeze viața cu adevărul și scopul lui. Totuși, dacă el crede conținutul literal al nemulțumirii ei, va fi imediat abătut din drum, căci conținutul reprezintă mai mult starea ei actuală decât o observare atentă a tendințelor lui de-a lungul timpului. Nemulțumirea ei ar trebui să fie apreciată ca o aluzie de tipul „să te aduni” și poate un indiciu cum să faci asta. Însă de cele mai multe ori, caracteristicile nemulțumirii ei nu descriu acțiunea sau tendința reală, de bază, care trebuie schimbată.***

Iubita ta spune: „Cum poți să stai atât în fața televizorului când chiria trebuie plătită peste câteva zile, suntem în urmă cu ratele la mașină și tu tocmai ți-ai pierdut serviciul?”

„Nu-ți fă griji. Am un interviu mâine”.



„Ei, ce-ar fi să te ridici! Acum câteva săptămâni ai zis că vei face curățenie în garaj. Abia mai ajung la mașină!”

„Bine, bine. Am să fac curățenie în garaj după-amiază”. Iubita ta tace și își vede de treburile. Dar simți mânia și tensiunea ei înăbușită. Nu-ți place să fii prin preajmă când e așa. Vrei să ieși din casă. Spui: „Mă întorc peste câteva ore și fac curat în garaj”, în timp ce îți iei haina și te îndrepti către ușă.

Auzi un pahar spărgându-se în bucătărie, intri și o găsești pe soția ta furioasă. „Nu mai suporti” se plânge ea.

„Ce? Am zis că fac curat în garaj. Ce se întâmplă?” o întrebi tu.

„Pur și simplu nu mai suporti” strigă ea, trăgându-se de lângă tine, închizându-se în ea și nelăsându-te să o atingi.

„Nu pricep. Am zis că fac curat în garaj. Măine am un interviu. Totul va fi bine. Ce vrei?”

Probabil ai purtat o versiune a acestei conversații cu iubita ta. În ea se află cheia pentru dezvoltarea masculină în libertate. Și dezvăluie o greșală comună pe care mulți bărbați o fac cu iubitele lor. Lucrul pe care ea ți-l reproșează rareori e lucrul de care e nemulțumită. Este o greșală să crezi conținutul a ceea ce spune și apoi să răspunzi la nemulțumirile ei, punctual.

Când se plânge de probleme financiare, de obicei simte o lipsă în capacitatea ta masculină de a-ți direcționa viața cu claritate, hotărâre, integritate și înțelepciune. Bani în sine sunt ceva secundar. Dacă ai fi sărac, dar în totalitate conștient, fericit, plin de integritate, curajos, plin de umor, iubitor și ți-ai oferi darul cel mai deplin lumii și iubitei tale, nu s-ar plânge de lipsa de bani.

Când spui că vei face curat în garaj și trec săptămâni și tot n-ai făcut-o, nemulțumirea ei nu are legătură cu garajul. Desigur, ar vrea un garaj curat, dar asta e o chestiune superficială. Chestiunea mai profundă este că nu ai făcut ceea ce ai spus că vei face. I-ai dat cuvântul tău și nu l-ai respectat. Nu poate avea încredere în ce spui. Și asta o doare, profund. Ar putea să ți se pară că exagerează. De ce e atât de isterică? E numai un garaj. Dar ea simte lipsa ta de integritate. Faptul că încă nu ai făcut curat în garaj ție ți se pare un lucru mărunț, dar arată că nu îți respecti cuvântul, scopul.

Cuvântul tău este o demonstrație a scopului, a esenței tale masculine. Când nu urmezi întocmai ceea ce spui că vei face, ea simte că esența ta masculină e slabă. Se simte dezamăgită. Nu poate avea încredere în direcția ta masculină. Și prin urmare simte o mare pierdere. În timp, va începe să își acumuleze propria protecție masculină față de lipsa ta de integritate. Va începe să se ferească de

suferința pe care o determină lipsa ta de consecvență. Se va înăspri, devenind incisivă și tensionată. După tine, garajul pare ceva banal. După ea, ți-ai încălcat cuvântul. Nu poate avea încredere în tine. E ca și cum iubita ta ar deveni neîngrijită. Substanța feminității este energia sau strălucirea. Dacă încetează să se îngrijească, dacă devine plictisitoare și șleampătă, mereu obosită și extenuată, atunci e incapabilă să-ți ofere energia feminină pe care o dorești în intimitate. S-ar putea să o mai iubești, dar vei începe să cauți energia feminină în altă parte.

La nivelul polarității, ești atras și însuflețit de strălucirea ei feminină. La fel, la nivelul polarității, ea este atrasă și relaxată de claritatea, direcția, integritatea, prezența ta masculină, lumina conștiinței tale iubitoare și protectoare. Când se plânge că tu te uiți la televizor, de obicei e mai mult o nemulțumire legată de întreaga ta viață, de lipsa ta de perseverență și de claritate. Dacă iubita ta ar simți că trăiești în totalitate în claritatea scopului tău, dacă te-ar simți complet prezent cu ea când ai alege să fii cu ea și apoi ai spune „Am să mă relaxez și am să mă uit la televizor o jumătate de oră”, ar fi în regulă. Nu faptul că te uiți la televizor o deranjează cu adevărat, deși asta va spune. Trebuie să o ascuți pe iubita ta mai mult ca pe un oracol decât ca pe un sfătuitor. De obicei vorbește într-un stil foarte tangențial, dar revelator. Arată

obiceiurile tale inconștiente care împiedică trezirea ta deplină în conștiință. Inconștiența ta o face să sufere. Nu o va spune în felul acesta, dar asta arată.

Nu te certa cu ea despre garaj sau despre interviu. Nu despre asta vorbește, chiar dacă asta spune. Ascultă nemulțumirea ei ca și cum ar fi universul care îți dă semne despre viața ta. Să te uiți la televizor e cel mai bun mod de a folosi clipa? Uneori ai nevoie de recreare, dar alteori ești doar leneș și încerci să uiți de responsabilitățile pe care le-ai creat în viața ta.

Ai mințit-o intenționat pe iubita ta în legătură cu curățenia în garaj? Sau ai neglijat pur și simplu lucrurile, așa cum faci cu atâtea angajamente pe care le iei în viață? Poți s-o condamni pe iubita ta că suferă din cauza lipsei tale de integritate care se vede în viața ta?

Dacă nu poate avea încredere că îți trăiești viața după înțelepciunea ta lăuntrică și capacitatea ta deplină, nu îți poate încredința viața ei. Nu poate avea încredere în ireproșabilitatea ta masculină, prin urmare va compensa în mod firesc suprad dezvoltând-o pe a ei. Nu e masculină numai pentru ea, acum e masculină și pentru tine. Dacă trebuie să-ți amintească de interviu sau de dezordinea din garaj, ea asigură direcția masculină pentru amândoi. Și asta duce la stres. Corpul ei va începe să o arate. Va deveni mai puțin strălucitoare și mai puțin relaxată în

puterea și splendoarea ei feminină pentru că trebuie să compenseze eșecul tău.

Pungile de sub ochii frumoși ai iubitei tale și ridurile de pe fața ei ar putea dezvălui cât de clar îți trăiești scopul cel mai înalt. Desigur, iubita ta are propriile ei obiceiuri inconștiente de depășit, dar uneori le reflectă pe ale tale. Încearcă să faci tot posibilul să determini care din „problemele” ei sunt într-adevăr reacții fizice extrem de sensibile la modul în care îți trăiești viața. Știi cu câte prostii te amăgești pe tine însuți. Știe și ea. Numai că pe ea adeseori o doare mai mult decât pe tine.

***Nu vrea cu adevărat să fie „numărul unu”***

***Femeia pare uneori că vrea să fie cel mai important lucru din viața iubitului ei. Totuși, dacă este cel mai important lucru, atunci simte că iubitul ei a făcut din ea prioritatea numărul unu și nu e în totalitate devotat sau orientat spre dezvoltarea și slujirea divină. Va simți că iubitul ei depinde de ea ca să fie fericit și asta o va face să se simtă sufocată de nevoite și de caracterul lui agățător. O femeie vrea cu adevărat ca iubitul ei să fie devotat în totalitate scopului său cel mai înalt – și totodată să o iubească întru totul. Deși nu ar recunoaște niciodată, vrea să simtă că iubitul ei ar fi dispus să sacrifice relația lor de dragul scopului său cel mai înalt.***

Imaginează-ți că un bărbat trebuie să plece la război. O îmbrățișează de rămas bun pe iubita lui. Ea plânge. „Te rog, nu pleca”, îl imploră ea.

„Știi că trebuie”, răspunde el.

Se privesc adânc în ochi.

„Știi că te iubesc”, îi spune el.

„Da. Știu. Și știi și că trebuie să pleci”, răspunde ea și

alt șuvoi de lacrimi izbucnește de pe fața ei îndurerată.

El întoarce spatele și iese pe ușă, către destinul lui inevitabil, în timp ce iubita lui, plină de durere și mândrie, îl privește în timp ce dispare.

Această scenă exagerat de dramatică surprinde un principiu energetic profund: cu toate că iubita ta pare să vrea să fie cel mai important lucru din viața ta, de fapt poate avea mai multă încredere și te poate iubi mai mult dacă nu e.

Scopul cel mai înalt al unui bărbat este prioritatea lui, nu relația intimă. Iubita ta știe asta. În adâncul inimii, chiar vrea să fie așa. Femeia din scena de mai sus de fapt s-ar simți ciudat dacă iubitul ei ar spune brusc: „M-am răzgândit. Tu ești mai importantă pentru mine decât libertatea omenirii. Tu ești cel mai important lucru din viața mea și nu-mi pasă dacă trebuie să slujesc umanitatea în altă parte, așa că rămân aici cu tine”. Chiar dacă o parte din ea s-ar bucura, o parte mai profundă din ea s-ar simți întristată, golită și dezamăgită.

Și totuși, în timp ce iubitul ei iese pe ușă ca să-și îndeplinească misiunea, ea plânge, dorindu-și ca el să nu fi trebuit să plece. Dar el trebuie să plece. Și ea știe asta. Dacă o femeie a devenit rostul vieții tale, ești pierdut. Ai un dar de oferit, un scop de atins, un impuls al inimii care te pune în mișcare. Dacă ai pierdut legătura cu acel

impuls, vei începe să te simți ambiguu în viață. Vei lua decizii pentru că trebuie, dar nu vor fi călăuzite de o conștientizare mai profundă a scopului tău fundamental. S-ar putea să preiei scopurile iubitei tale pentru că sunt mai puternice decât ale tale. S-ar putea să-ți adaptezi nevoia de direcție la scopuri reglementate din exterior, devenind un slujbaș neînsemnat sau un soț ori un părinte aflat într-un punct mort, fără să rămâi receptiv la cea mai vastă viziune a ta.

Ai grijă să nu înlocuiești responsabilitățile zilnice cu adevăratul tău scop. E ușor să-ți umpli ziua cu treburi casnice și obligații, ieșind puțin la aer și apoi uitându-te la televizor și făcând o partidă rapidă de sex. De asemenea, e ușor să renunți cu totul la a trăi o viață de un angajament absolut față de adevăr, mulțumindu-te cu viața banală de angajament absolut față de muncă, familie, relație intimă și prieteni. Totuși, poți fi un profesionist, tată, soț și prieten superior numai când trăiești aceste relații ca daruri oferite din inima ta, nu ca rămășițe pentru că nu ai curajul să descoperi impulsul tău lăuntric cel mai profund, idealul inimii tale și să trăiești pe baza lui.

Dacă nu trăiești după inima ta, oferind darul tău cel mai deplin, toți vor simți lipsa ta de scop adevărat. Copiii tăi îți vor contesta autoritatea. Colegii vor profita de tine. Prietenii nu vor aștepta multe de la tine. Iar soția ta nu va



avea încredere în tine. Chiar dacă poate părea că vrea să f  
le centrul vieții tale, de fapt nu vrea. Vrea însă ca tu să îți  
cunoști centrul vieții, ca să poată avea încredere în tine.  
Chiar dacă trebuie să pleci undeva fără ea pentru a-ți  
împlini scopul, ca un bărbat care pleacă la război, va putea  
să se încreadă în tine și să te iubească, atât timp cât  
scopul tău este real și adevărat.

Dacă te uiți tot timpul la televizor, citești reviste sau  
joci jocuri de noroc și te plimbi prin localuri, iubita ta va  
simți că banalizezi viața. Va simți că te mulțumești cu mai  
puțin și îi va displăcea frivolitatea voinței tale. Dar dacă ai  
descoperit scopul care izvorăște din inima ta și dacă  
întreaga ta Viță este în acord cu acest scop lăuntric, iubita  
ta va simți adevărul din alegerile tale. Deși s-ar putea să  
nu-i placă întotdeauna alegerile tale, le va iubi și te va iubi  
pe tine pentru că ai curajul să îți trăiești adevărul. Se  
poate relaxa și poate avea încredere în tine pentru că,  
chiar dacă din când în când îți face plăcere să te mai uiți și  
la televizor, sau să citești reviste și să joci fotbal, știe că nu  
ți-ai compromite niciodată scopul cel mai înalt în viață -  
care include, dar nu gravitează în jurul relației tale cu ea și  
nici nu depinde de ea.

***Trecutul tău ireproșabil nu are nicio importanță pentru ea***

***Trecutul ireproșabil al unui bărbat nu înseamnă nimic pentru femeie. Bărbatul ar putea fi perfect timp de zece ani, dar dacă e un netrebnic timp de 30 de secunde, iubita lui se poartă de parcă ar fi fost toată viața așa netrebnic. Femeia reacționează spontan energetic, uitând de comportamentul din trecut al iubitului ei.***

***Comportamentul din trecut al unui bărbat este irelevant pentru ce simte iubita lui în acest moment prezent. Dar bărbații se bazează mult pe comportamentul din trecut al altui bărbat, așa că se gândesc că propriul lor trecut ar trebui să aibă ceva importanță.***

***Dar pentru o femeie, nu are.***

A fost o zi foarte grea și lungă la serviciu. Ajungi în sfârșit acasă, iar soția ta e supărată. Ai uitat că trebuia să luați cina cu un alt cuplu în seara aceea, și timpul a trecut. Ea e furioasă.

„Îmi pare rău că am întârziat, dar a fost o zi

neobișnuită”, spui tu. „N-am lucrat până târziu luni de zile, dar azi a trebuit. Probabil nici nu-ți amintești ultima dată când am uitat o întâlnire pe care am plănuit-o. Nu uit aproape niciodată genul ăsta de lucruri”.

„Ei bine, azi ai uitat! Și asta contează”.

N-are niciun rost să încerci să îi calmezi mânia făcând aluzie la trecutul tău grozav. Pentru femeie, istoria e irelevantă. Ceea ce contează e sentimentul din acel moment. Dacă o dezamăgești acum, nu contează că nu ai dezamăgit-o de luni, sau chiar de ani de zile. Reușitele tale din trecut nu înseamnă nimic față de sentimentul pe care îl are în prezent despre eșecul tău. Pentru tine, ca bărbat, probabil e mai ușor să ierți și să uiți o greșeală ocazională făcută de un alt bărbat care are un trecut minunat. Te calcă pe nervi când un om nu are integritate și își încalcă cuvântul în mod repetat. Dar chiar și greșelile mari sunt destul de ușor de trecut cu vederea când sunt făcute de un om care altminteri e ireproșabil. Știi că într-adevăr își da toată silința și greșeala aceasta a fost o excepție rară. E un mod de a gândi masculin. Dar, pentru femeie, trecutul e cu totul irelevant. Un cuvânt greșit aruncat în timp ce faceți dragoste (moment care de altfel a fost perfect) ar putea-o doborî pe femeia iubită ca și când ai fi petrecut două ore făcând greșeli.

În loc să te enervezi pentru că ea e atât de supărată și

Îți reproșează că ai făcut o greșală mică într-un lung șir de reușite, urmărește să transformi calitativ energia care se transmite între voi. Ține minte, istoria e irelevantă pentru femeie, deci greșala ta va putea fi la fel de ușor uitată ca și reușitele tale. De îndată ce vezi că e supărată, urmărește să o înveselești. Fii bun cu ea. Șocheaz-o cu iubirea ta. Fă-o să zâmbească și râzi cu umor. Linge-o pe gât, sărut-o sau ridic-o în brațe și prefă-te că ești King Kong. Surprinde-o cumva cu iubire, iar problema emoțională va fi ștearsă cu buretele. Eșecul tău momentan va dispărea efectiv, la fel de irelevant ca lungul șir al succeselor tale.

Readu iubirea și fericirea în momentul de față, nu-ți justifica mica greșală făcând aluzie la lungul tău șir de reușite.

***Femeia vrea să se poată relaxa lângă tine***

***O femeie trebuie să poată avea încredere că preiei controlul dacă ea își relaxează latura masculină.***

***Acest lucru e adevărat din punct de vedere financiar, sexual, emoțional și spiritual.***

***Bărbatul nu trebuie să facă toată treaba, dar trebuie să fie capabil să conducă, dacă iubita lui vrea să se relaxeze în feminitatea ei fără teamă.***

Unele femei vor să aibă controlul tot timpul. Dorința de a conduce – de a manevra telecomanda sau de a alege orașul în care să locuiți – este o dorință masculină, atât la bărbați, cât și la femei. Dacă iubita ta are o esență sexuală mai masculină, în majoritatea timpului va prefera să aibă controlul asupra direcției vieților voastre. Însă dacă iubita ta are o esență sexuală feminină, vor fi momente când ar vrea să se relaxeze într-un mod plăcut și să renunțe la control. Ar vrea să se relaxeze în feminitatea ei și să te lase pe tine să iei deciziile. Dacă tu nu ești capabil să preiei controlul, dacă nu cunoști direcția în care vrei să mergi, iubita ta va simți că eziți. Va trebui să preia din nou

controlul, de vreme ce tu nu ești în stare. Și nu va putea să se relaxeze. Ea va continua să facă pe bărbatul chiar dacă nu mai poate.

Cu cât e mai relaxată în feminitatea ei, cu atât va fi iubita ta mai strălucitoare. Ai observat probabil că strălucirea iubitei tale se poate schimba instantaneu. Într-un moment poate părea ștearsă și obosită. Apoi, poate după ce o lauzi sau o surprinzi cu un dar plin de iubire, dintr-odată strălucește. Arată cu 15 ani mai tânără. Ridurile de pe fața ei au dispărut în câteva secunde. Dacă vrei ca iubita ta să poată să se relaxeze în feminitatea ei și să afișeze strălucirea ei naturală, atunci trebuie să o eliberezi de obligația de a avea controlul. Asta nu înseamnă că trebuie să faci pe șeful cu ea. Înseamnă că trebuie să știi încotro te îndrepti și cum vei ajunge acolo, în toate privințele, inclusiv financiar și spiritual.

Dacă ai cea mai mică incertitudine sau îndoială în legătură cu viitorul tău financiar, iubita ta va simți. Nu e nevoie să spui nimic despre asta. Ea va simți îndoiala sau ambiguitatea în corpul tău, în ochii tăi și în tonul vocii tale. Nu trebuie să faci mulți bani, trebuie doar să fii responsabil de finanțele tale și să te gândești la viitorul tău. Ai putea alege să fii călugăr; ceea ce contează este să fii lămurit, răspunzător și orientat din adâncul înțelepciunii tale. Atunci, iubita ta se poate relaxa. Știe care este poziția

ta și ce planuri ai. Îți poate simți integritatea. Poate avea încredere în direcția ta, pentru că știe că provine din adâncul inimii tale. Nu plutește în aerul nesiguranței tale, ci stă pe o bază solidă, baza pe care ai oferit-o cu claritatea ta. Și ea intuiește că mai importantă este direcția ta spirituală. Încotro se îndreaptă relația voastră? Ce înseamnă viețile voastre? La ce se rezumă totul? Cum veți continua voi doi să evoluati fără să vă blocați în rutina mediocrității? Dacă iubita ta simte că ți-ai pierdut direcția spirituală, va căuta ea direcția și va încerca să ți-o impună și ție, deoarece tu nu pari să ai una. Dacă simte că ești cu totul cufundat în muncă, de exemplu, iar când nu ești obsedat de carieră ești absorbit de televizor, atunci se va întreba: „Asta-i tot? La asta se rezumă relația noastră? Asta e cea mai mare viziune pe care o vede iubitul meu?” Dacă simte că duci lipsă de claritate financiară sau spirituală, nu se va putea relaxa cu tine. Va începe automat să își dirijeze propria viață și probabil și pe a ta. Își va dezvolta propria direcție masculină, deoarece ție îți lipsește. Și, făcând asta, strălucirea ei se va diminua.

Cu cât pari mai ambiguu, din punct de vedere material și spiritual, cu atât mai mult va simți nevoia să își reverse energia și atenția în propria ei direcție și propriile scopuri masculine. Pentru unele femei, asta e minunat; au nevoie să își dezvolte propria energie masculină. Alte

femei, însă, și-au dezvoltat deja latura masculină. Ar vrea să aibă ocazia să își relaxeze latura masculină și să o primească pe a ta ca dar. Cum îți poți da seama dacă orientarea iubitei tale e benefică pentru ea? Dacă devine din ce în ce mai împlinită și fericită pe măsură ce își urmează direcția, atunci e bine pentru ea. Dacă devine din ce în ce mai stresată, încordată și iritabilă emoțional, atunci generează direcție masculină excesivă. Se forțează într-un mod care poate indica adeseori iresponsabilitatea ta.

Cum poți fi mai responsabil? Nu neapărat făcând mai multă treabă. Devii mai responsabil cunoscându-ți scopul cel mai profund și apoi armonizându-ți planul material cu cel spiritual în funcție de acesta. Pentru ca iubita ta să se relaxeze în strălucirea ei și în fericirea feminină, are nevoie să simtă că poate urca în trenul tău și că acesta merge exact acolo unde vrea și ea să meargă. Nu contează dacă iubita ta câștigă mai mulți sau mai puțini bani decât tine – sau chiar dacă ea câștigă toți banii în relație. Ceea ce contează este dacă poate simți claritatea ta plină de iubire, înțelepciunea ta și siguranța direcției tale. Atât timp cât poate simți că iei în calcul finanțele și că pui în ordine viața voastră împreună astfel încât să se poată manifesta iubirea cea mai profundă și darurile cele mai depline, ea va putea să aibă încredere în hotărârea **ta**



masculină și să se relaxeze în inima ei strălucitoare  
feminină.

## Partea a cincea

### Latura ta „întunecată”

35

#### *Ești mereu în căutarea libertății*

*Extazul masculin esențial îl reprezintă momentul eliberării spirituale sau al revelării adevărului suprem al vieții și al morții care este Dumnezeu, al revelării naturii divine a omului. Această realizare poate fi abordată pe o cale spirituală autentică și implică evident curaj, autodisciplină și efort conștient. Dar forme de extaz pot fi trăite și spontan așa cum s-ar putea întâmpla atunci când înfrunți moartea și supraviețuiești, când reușești să-ți împlinești scopul tău suprem și trăiești o fericire extatică. Dintotdeauna masculinul a tins către libertate, către eliberarea de orice constrângere. Adeseori femininul nu înțelege aceste aspirații și tendințe lăuntrice masculine.*

Unul din scopurile tâlc profunde este să fii eliberat de constrângere și să trăiești o stare de libertate. Care sunt

câteva din cele mai obișnuite forme ale extazului masculin? Orgasmul este una din ele. Orgasmul masculin tipic, după cum probabil știi, presupune o acumulare a unei tensiuni de natură sexuală, sau a unei constrângeri, înainte ca barajul să se rupă și tensiunea și energia ta să fie eliberate. Starea post-orgasmică este una de pace asemănătoare morții, un vid asemănător cu o uitare plină de extaz. Masculinul caută întotdeauna această eliberare într-un fel sau altul.

Majoritatea sporturilor oferă această senzație de eliberare de constrângere prin exprimarea unei stări de libertate. În fotbalul american, de exemplu, echipa care are mingea este constrânsă de cealaltă echipă care e aliniată în față și pregătită să o blocheze. Provocarea este să pătrunzi dincolo de linie și să duci mingea către spațiul liber. Persoanele cu esențe masculine puternice devin irațional de emoționale în timpul acestui ritual al provocării și al eliberării de constrângere specific acestui sport. Iar dacă libertatea e obținută, bărbații vor striga și vor ovaționa, ca și cum s-ar fi împlinit dorința inimii lor – și s-a împlinit. Această scăpare în libertate, oricum are loc, este principala motivație a masculinului. Toate scopurile masculine – la serviciu, pe perna de meditație, acasă sau în templu, în escalade sau pe terenul de fotbal – sunt îndreptate către obținerea unei mai mari și mai înalte

libertăți.

Dorința masculină tipică de libertate implică însă mereu confruntarea cu moartea, cu sentimentul morții, care este frică și totodată eliberare, într-un fel sau altul. Orgasmul chiar este numit „mica moarte” în franceză. Spui că speri ca echipa ta de fotbal favorită să „distrugă” cealaltă echipă și sărbătorești „loviturile” tale financiare cu mare bucurie. Cunoști probabil și părțile mai ascunse și mai „întunecate” ale dorinței masculine de libertate. Lupta pentru putere sau pentru eliberare? Războiul, care este motivat de dorința de libertate, este o preocupare masculină esențială. Majoritatea sporturilor sunt mici „războaie” ritualizate, dar trebuie să știm că războiul adevărat are multe conotații legate de psihismul specific masculin. Chiar și filmele despre război – cu bărbați eroi care trăiesc la limita lor, dau tot ce au, înfruntând chiar și moartea, motivați de o cauză superioară – trezesc emoții intense în bărbați. Capacitatea de a înfrunta moartea de dragul libertății, fie că în război, pe terenul de fotbal sau pe tabla de șah, este o manifestare specific masculină, trezind emoții profunde multor bărbați.

Aceeași capacitate de a înfrunta moartea este necesară pentru libertatea spirituală. Ca să trăiești cu spiritul liber, trebuie să fii dispus să îți înfrunți temerile și să renunți la orice îți limitează iubirea. Atașamentul față

de confort și siguranță este ceea ce îi limitează pe majoritatea bărbaților în capacitatea lor de a înscrie puncte pe terenul evoluției spirituale. Cealaltă echipă este propria ta nevoie de siguranță personală. Porți un război cu propria conștiință a individualității. Să fii liber înseamnă să „omorî” nevoia de a fi o personalitate separată, să anihilezi în totalitate inamicul tău nr. unu care este egoul. Moartea egoului, abandonul absolut până la unitate, este libertatea supremă. Puțini bărbați ajung să simtă ce înseamnă această stare pentru a se abandona în această profunzime a libertății, pentru că se tem că după aceea nu va mai fi nimic. Nicio stimulare, niciun stres care să-i dinamizeze. Lipsa stresului înseamnă lipsa gândurilor, a conștiinței individualității și a protejării egoului. Acesta ar putea fi chiar sfârșitul jocului masculin.

Da, exact acest sfârșit al jocului, în care rămâi neprotejat, fără stres și liber este ceea ce cauți mereu, prin orgasm, lovituri financiare sau prin câștigarea unui război. Ești dispus să cunoști forme mai neînsemnate de „moarte” și extaz masculin, dar doar în anumite momente ești dispus să înfrunți moartea conștiinței egoului tău separat și în sfârșit să devii chiar tu libertatea pe care ai vrut să o „guști”. Bărbaților le va plăcea întotdeauna să înfrunte diferite forme ale „morții” și să iasă prin partea cealaltă în libertate, sub forma meciurilor de box, a

filmelor polițiste, a artelor marțiale, a orgasmului, a filosofiei, a psihologiei eliberatoare de stres sau a morții egoului. Trebuie să recunoști prioritatea ta nr. unu: dorința de a fi liber. Atunci te poți bucura și de formele mai neînsemnate ale extazului masculin, dar e necesar să te dedici și formei sale supreme: transcenderea fricii de moarte prin înfruntarea stresului restrictiv al conștiinței egoului pentru a „zbura” și a te înălța în spațiul libertății absolute pe care l-ai intuit întotdeauna în inima ta, reflexie a divinității în ființă, dar pe care ai căutat-o numai prin mijloace temporare.

Femininul, pe de altă parte, nu caută libertate, ci iubire. Extazul unei femei nu se află în vid, ci în plenitudine. Procedul ei nu este eliberarea, ci abandonul. De aceea o femeie e supărată atunci când bărbatul începe să sforăie după orgasm. El a obținut, în sfârșit, în vidul post-ejaculator, eliberarea „extatică” a tensiunii pe care **a** căutat-o toată ziua, într-un fel sau altul. Ea, însă, speră să simtă iubirea și împlinirea prin sex, iar un bărbat care sforăie pur și simplu nu o ajută. Femininul caută împlinirea și detestă vidul. Ca urmare adeseori își va umple rafturile goale cu bibelouri, scoici și pietricele adunate din locuri speciale. Când nu se simte plină de iubire, caută să umple mai întâi frigiderul cu dulciuri și apoi se umple chiar ea cu înghețată, ciocolată sau conversație, în loc să își descarce

stresul prin televizor sau ejaculare, așa cum fac adeseori bărbații. Latura ei „întunecată” se bucură de violența emoțională din telenovele și din romanele de dragoste, mai mult decât de violența și agresivitatea fizică sau verbală a meciurilor de box și a filmelor porno. Tânjește să își umple senzația de gol spiritual abandonându-și inima și fiind plină de iubire. Procedul ei de bază pentru împlinirea aspirației de unitate spirituală este abandonarea în plenitudinea devotată a iubirii nemărginite, în loc să se elibereze de frica de moarte a egoului în infinitatea nelimitată a libertății absolute.

În cele din urmă, căutarea feminină a iubirii și căutarea masculină a libertății ajung la aceeași destinație: motivul nemărginit și infinit de a fi cel care ești, care este atât iubirea, cât și libertatea absolută. Dar până te vei relaxa în locul în care te afli dintotdeauna, iubita ta va continua să cedeze – în fața ta, a ciocolatei și a cumpărăturilor – cu speranța de a fi umplută de iubire, iar tu vei continua să te eliberezi – prin televizor, ejaculare și succes financiar – cu speranța de a fi descărcat de stres într-o libertate neconstrânsă.

### ***Recunoaște-ți cele mai ascunse dorințe***

***Dacă un bărbat își neagă aspirația profundă către libertate, atunci blochează fluxul energiei sale masculine.***

***Energia lui nu va curge liber, iar atenția lui va fi mărginită de dorințe neîmplinite. Este foarte important să înțelegi că dacă acest circuit al energiei tale esențiale este blocat, capacitatea ta de a manifesta masculinitatea specifică slăbește. Nu vei putea înfrunta cu tărie și curaj împunsătura morții pentru a deveni suprem conștient de viață. Nici nu vei putea scruta necunoscutul pentru a lărgi orizontul cunoașterii, și nici nu vei avea suflul să plonjezi adânc în oceanul iubirii nesfârșite din inima ta.***

Amintește-ți, te rog, când a fost ultima dată când ai sedus-o cu adevărat pe iubita ta? Când a fost ultima dată când ai iubit-o cu pasiune, fără nicio reținere sau inhibiție, când ai plonjat în extazul unității iubirii împreună cu ea? Când ai savurat-o pe îndelete și ai făcut-o să uite de ea? Sau a trecut atât de mult timp încât acum, bietul de tine, ai



ajuns să fii excitat de scenele de viol de la televizor sau din filme? Când nu îți mai poți exprima cu iubire pasiunea ascunsă, această pasiune este îngropată în mintea ta. Dorințele tale ascunse se deconectează de la inima ta. În loc să fii determinat să o îmbrățișezi pe iubita ta cu forță masculină, pasiune și tandrețe copleșitoare – aruncând-o pe pat, scoțându-i hainele și ținându-o sub corpul tău în timp ce vă abandonați în iubirea extatică – începi să visezi la controlarea și dominarea femeilor în moduri lipsite de iubire, care reflectă pervertirea energiei tale masculine și devierea ei spre partea întunecată.

Dorința de a seduce este aspectul sexual al aceleiași dorințe masculine care vrea să treacă de adversari pe un teren de baschet, să depășească barierele filosofice din calea înțelegerii intelectuale sau să depășească frica de moarte în libertate spirituală. Dorința de a seduce este dorința de a înfrânge rezistența unei femei pentru a-i deschide inima și corpul în iubirea extatică. Plăcerea și savoirea cu care cei doi iubiți se împărtășesc rezultă de la sine când toate constrângerile convenționale ale sufletului lor dispar astfel încât să nu mai existe o altă opțiune decât să se abandoneze în iubire. Când dorința aceasta masculină de a seduce femeia se separă de inima ta, te vei mulțumi să înfrângi rezistența unei femei fără iubire, prin violență și constrângere. Deși puțini bărbați vor

recunoaște de bunăvoie, majoritatea au avut fantezii în care forțau o femeie să facă sex împotriva voinței ei. De fapt, și majoritatea femeilor au avut fantezii în care erau forțate să facă sex împotriva voinței lor. Dorința feminină ascunsă, de a fi forțată să cedeze, este la fel de puternică precum dorința masculină ascunsă de a străpunge rezistența unei femei. Diferența între viol și seducere este iubirea.

Faptul că iubita ta se abandonează ca să primească iubirea ta puternică, sau că tu o „forțezi” cu iubire pe iubita ta să se abandoneze într-un extaz și mai mare, se află la baza seducției. Când nu vrei să respecti regula jocului armonios al celor doi poli masculin și feminin ascunși în iubire, umor, libertate și frumusețe, atunci tendințele întunecate și pervertite ale acelorași poli se vor manifesta în moduri lipsite de iubire, cum ar fi fanteziile cu violuri, obsesiile de telenovele, poveștile tragice despre pierdere și brutalitate, pornografia, violența și agresivitate fizică și verbală, conflicte și războaie. Energia sexuală se află la baza forței fizice a vieții, iar capacitatea ta de seducție dezvăluie relația ta cu viața în general și, în ultima instanță, capacitatea de a te cuceri pe tine însuși pentru a deveni cu adevărat liber. Asta e adevărat și în cazul iubitei tale. Dacă iubita ta se teme să se abandoneze cu totul și să primească iubirea ta în toată ființa ei, se va

teme și să se abandoneze în totalitate și să primească iubirea divinității în întregime. Se va simți în esență golită pe dinăuntru și astfel va căuta să fie umplută cu „iubirea” față de mâncare, cumpărături, conveniențe sociale și mondenitate.

Dacă te temi să te abandonezi complet în extazul iubirii fizice cu iubita ta - transcendând orice simț al controlului celuilalt și al propriului tău ego astfel încât inima ta și inima ei să fie una în mijlocul pasiunii absolut nestăvilite - atunci te vei teme și să te abandonezi complet în spațiul infinit al libertății divine. Te vei agăța de conștiința individualității tale, vei rămâne fixat în limita penibilă a egoului tău pentru a deține „controlul” în loc să te abandonezi infinitului nemărginit al vieții și existenței care este imposibil de cunoscut prin instrumentul limitat al ego-ului. Te vei simți în continuare plin de propria ta tensiune și astfel vei încerca să te descarci recurgând la obiceiurile masculine convenționale reprezentate de televizor, ejaculare, sport și muncă. Trebuie să înveți să renunți, cu totul, în iubire și cu iubita ta. Dacă nu alegi să îți trăiești viața în celibat, nu ai nicio cale de a evita asta. Trebuie să fii la fel de curajos cu dorința ta sexuală cum ești cu dorința ta spirituală. Frica masculină esențială este pierderea acestei conștiințe a propriei individualități. Moartea ego-ului te poate speria foarte mult și din această

cauză te agăți cu disperare de el. Ai nevoie să-i creezi toate condițiile să se exprime puternic și recurgi la sport, cunoștințe, mondenitate, popularitate, atașamente față de senzații, control asupra celorlalți, competiție, dominarea femeii, etc. etc. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, ești dispus să îți „pierzi” ego-ul în moduri controlabile precum sporturile, ziarele și orgasmul, dar rămâi speriat că îți vei pierde ego-ul de-adevăratelea, în extazul iubirii cu iubita ta, abandonat în infinitul necunoscut de dincolo de minte.

Ca un experiment, data viitoare când faci dragoste cu iubita ta, urmărește să o simți din lăuntru ei prin toate capacitățile tale fizice, emoționale și spirituale. Simte înăuntru ei atât de adânc încât să nu mai fi conștient de tine însuși, să fii cu totul conștient de ea. Simte-te mișcându-te în ea, limitele tale dizolvându-se astfel încât să devii ea, absolut conștient de respirația ei, de mișcările ei, de emoțiile ei. Iubește-o cu mai multă dăruire și abandon decât ți-ai îngăduit vreodată să faci. Nu-ți fie frică. Să simți că ești capabil să te dizolvi în îmbrățișarea voastră extaziantă, în oceanul infinit al iubirii și fericirii. Abandonați-vă și tu, și ea, în plenitudinea totului care sunteți acum.

Lasă iubirea aceasta să se reverse în flux continuu și fiecare celulă a ei să explodeze, să se dizolve în nectarul

iubirii și să simtă profunzimea și foița sublimă a iubirii tale. Cu tot corpul relaxat și spontan, lasă-ți iubirea să o penetreze atât de profund încât să fie copleșită până la lacrimi, în timp ce te abandonezi, renunțând la toată frica, numai dăruind iubire. În mijlocul acestei abandonări și dăruiri a iubirii, lasă-ți toată dorința masculină să se manifeste. Fă și fii tot ce ai vrut să faci și să fii pentru ea, cu iubire, spontan și simțind adânc înăuntrul ei și prin ea. Din când în când, ai grijă să lași loc pentru ca energiile și dorințele ei să te transpună în planuri și spații unde nu ai fi ajuns niciodată singur.

Recuperând întreaga forță a iubirii tale masculine ascunse, nu numai că îți vei recăpăta capacitatea de a-ți seduce iubita în extaz altruist, dar îți vei recăpăta și curajul spiritual. Îți vei dezvolta curajul de a-ți da drumul în fața „morții” egoului. Vei elibera canalul forței tale spirituale masculine și folosind puterea dorinței sexuale, vei îngădui forței iubirii să te treacă dincolo de hotarul întunecat al fricii de moarte. Îți vei cultiva capacitatea de a „muri” în iubire, fără nevoia de a te agăța de tine însuși. În timp, pe măsură ce această forță se va mișca prin tine mai liber, vei descoperi o capacitate natural sporită de a te abandona în „moartea” spirituală sau de a-ți dizolva conștiința sinelui individual în libertatea nemărginirii Sinelui Suprem Absolut care este chiar Dumnezeu. În loc

să rămâi închis în carapacea ego-ului, vei fi capabil să conștientizezi cine ești tu cu adevărat și vei descoperi astfel marele secret al dumnezeirii care se ascunde în tine și din a cărei esență ai fost creat. Dar e nevoie de mult curaj ca să renunți la conștiința sinelui tău individualizat concretizat de simțul ego-ului. Și nu îl vei avea dacă nu ai nici măcar îndrăzneala să renunți la conștiința separării dintre tine și femeia iubită în timp ce faceți dragoste.

Ca să îți seduci cu adevărat iubita prin iubire, trebuie să te abandonezi în adorarea ei și să ai deplină încredere în ce simte inima ei care, de fapt, este inima ta. Un astfel de curaj te va pregăti și poate chiar te va iniția în taina comuniunii sinelui tău individual cu Șinele Suprem Absolut care este Dumnezeu.

***Ea îl vrea pe „războinicul” din tine***

***Printre multe alte calități, o femeie îl vrea pe „războinicul” din iubitul ei. Nu mai e atrasă de iubitul ei dacă el se teme să coboare din pat ca să verifice sunetele ciudate din casă, ca să afle dacă vreun hoț a făcut zgomotul. Curajul, sau capacitatea de a transcende frica de moarte de dragul iubirii, este o formă esențială a darului masculin suprem. Ea nu va fi deloc excitată de lipsa vitejiei tale masculine. Îți va simți frica.***

***Ea vrea să simtă că ești în stare să înfrunți moartea, dacă e nevoie, pentru iubire.***

Energia masculină „întunecată” a războinicului, cel care ar putea înfrunta moartea, este o parte esențială din tine. Tendința actuală este să se reprime atât latura „întunecată” masculină, cât și latura „întunecată” feminină, prin urmare avem o populație mare de bărbați lași și femei politicoase. Dar sub spoiala de amabilitate a celor mai multe femei se află zeița mânioasă care ar „reteza” capul oricărui bărbat laș, fricos și rău. Și sub zâmbetul răbdător al celor mai mulți bărbați se află

războinicul iubirii care mai degrabă ar seduce-o pe iubita sa în extaz decât să îi asculte vorbăria în cercuri emoționale fără rost. Dar energia „întunecată” masculină a fost reprimată atât de profund în ziua de azi, încât bărbatul obișnuit ar prefera să lipească un zâmbet pe fața lui plictisită, în loc să pătrundă tensiunea iubitei lui cu iubire fermă. Și e la fel de precaut să nu-și deranjeze viața confortabilă și sigură, bine plănuită, pentru a-și recunoaște propria frică de moarte.

Deși s-ar putea împotrivi la început, iubita ta, dacă are o esență sexuală puternic feminină, vrea să îți simtă curajul. Vrea să îți simtă capacitatea de a înfrunta închiderea ei, mânia și tensiunea ei, fără să încerci să minimalizezi forța ei feminină. Vrea să simtă constanța ta în iubire, pentru ca furia ei să nu te poată îndepărta. Vrea să simtă capacitatea ta de a rămâne ferm în dorințele tale și de a o seduce pentru că o iubești, fără a fi speriat de energia ei „întunecată”. Vrea să simtă această capacitate masculină „întunecată” nu numai pentru că vrea să fie sedusă, ci pentru că e un semn al capacității tale generale de a înfrunta și de a cunoaște moartea. Și această capacitate te face de încredere ca bărbat, atât ca războinic uman, cât și ca războinic spiritual.

Confruntarea cu moartea te face umil și curajos. Cunoașterea morții scoate armura de pe inima ta și



permite cunoașterea iubirii. Această cunoaștere a morții și a iubirii reprezintă cheia care deschide temnița propriilor tale temeri, pentru a te arunca în misterul incognoscibil care se află dincolo de mica ta celulă de importanță auto-protejată.

Dorința femeii tale pentru latura ta „întunecată” este un dar pentru tine. Respectând dorința ei prin cultivarea iubirii tale „întunecate” și ferme, nevoia ta de autoprotecție va scădea și fiecare clipă va rămâne mai dezvelită, mai vulnerabilă și mai adevărată, eliberată de nevoia ta de consolare și falsă siguranță de sine. În loc să zâmbești pe seama experienței tale din prezent, de după o perdea de siguranță, minimalizând participarea ta la potențialul mereu periculos al momentului, vei renunța curajos și cu iubire la poziția ta și vei accepta momentul confruntării, vei pătrunde esența „dușmanului” tău și vei descoperi că ești identic cu el. Să simți și să te identifice până în cele mai mici detalii este singura ta scăpare. Bărbatul „luptător” pe care îl vrea iubita ta este cel care știe că viața este un proces continuu de confruntare cu el însuși, de la a renunța și „a muri” până la a nu mai avea nimic de pierdut. Numai prin acest sacrificiu al fricii inima ta poate rămâne liberă, înfruntarea potențialului hoț în timpul nopții este numai un semn pentru iubita ta că ești dispus să pierzi totul în iubire.

***Ea are nevoie se simtă că energia ei este sublimată de conștiința ta***

***Un bărbat trebuie să fie capabil să își satisfacă iubita fiind mereu conștient de manifestarea energiei feminine cu care intră în contact. Zeița devotamentului trebuie egalată de zeul iubirii atotpătrunzătoare. „Întunecat” sau „luminos”, un bărbat nu trebuie să fie blocat în niciun plan al capacității sale masculine de manifestare, căci altfel iubita lui îl va testa exact acolo. Aceste zone de testare sunt de obicei mai întâi pe latura „întunecată”. Numai după ce s-a stabilit încrederea acolo, numai când iubita feminină „întunecată” știe că va fi egalată de iubitul masculin „întunecat”, va continua testarea către lumină.***

Așa cum probabil știi, femeia poate juca rol de vrăjitoare, sclavă sexuală, amazoană, zeiță a luminii, mamă grijulie, diavoliță, iubită voluptuoasă, învățătoare înțeleaptă, contraparte feminină a lui Shiva – Supremul Masculin. Ca regulă generală, ea va manifesta pentru tine mereu energia pe care încă nu o poți controla, până vei

reuși să o faci. Este darul ei pentru tine.

De exemplu, dacă ești dezgustat în mod deosebit de furia ei, va părea să se întoarcă și să proiecteze asupra ta, iar și iar, energia furiei. Dacă nu ești capabil să îi îmbrățișezi furia în „sălbăticia” iubirii tale, transformând furia ei în pasiune, va continua să îți testeze capacitatea de a face asta. Toate energiile ei pe care nu le poți sublima în iubire prin forța, claritatea, umorul și înțelepciunea conștiinței tale se vor întoarce ca să le înfrunți, iar și iar.

Poate de multe ori devine tensionată și agitată. Ai încercat să vorbești cu ea de nenumărate ori. Nimic nu pare să schimbe ceva. Așa că pur și simplu nu mai încerci. Înveți să îi tolerezi tensiunea. Fără să aleagă în mod conștient să devină tensionată, va continua să te testeze. Până când conștiința ta va face un salt în planul înțelegerii și va fi în stare să o facă să înflorească dincolo de tensiunea ei, vei fi testat mereu și mereu. Un bărbat meschin ar putea hotărî: „Ei bine, va trebui să se descurce singură”. Dar trebuie să fii conștient că nu ar avea o relație cu tine dacă ar fi vrut să se descurce singură. Ea vrea să perceapă manifestarea conștiinței tale – clară, puternică și liberă – la fel cum tu vrei strălucirea ei. Dacă nu îi pătrunzi dispozițiile proaste, nu poate simți conștiința ta liberă. În schimb, vede că îți pui mâinile în cap, neputincios în fața manifestării energiei ei. Secretul este

să transformi, să sublimezi manifestările „întunecate” ale energiei ei. Și aceasta implică să fii mereu conștient și atent. Implică să fii mereu la înălțime în planul conștiinței. Dacă ea țipă și sparge farfurii, fința ta trebuie să înfrunte energia ei. Curajul și puterea iubirii tale trebuie să se manifeste și prin puterea și forța corpului tău. Dacă dai înapoi, dacă vocea ta e reținută și îi spui că o iubești, nu te va crede. Dacă te duci la ea, o ții în brațe și râzi afectuos de umorul momentului, îți va simți libertatea, dacă e adevărată. O va simți pentru că e transmisă prin corpul tău puternic, prin ochii tăi, prin brațele tale care o cuprind cu iubire, prin buzele tale care o sărută cu nesaț, prin dinții tăi care o mușcă jucăuș de gât până se pierde în fiorul extatic al iubirii.

Corpul tău, tonul vocii și privirea din ochii tăi înseamnă mult mai mult pentru ea decât orice ai putea spune. Nu-i, spune ce să facă, ci fă-o împreună cu ea, cu corpul tău. Dacă e tensionată și închisă în ea, ridică-i brațele deasupra capului și sărută-i inima. Nu-i spune numai să se deschidă. Fă-o să se deschidă, fizic, cu deschiderea corpului tău. Același lucru e adevărat în cazul extazului ei; trebuie să o echivalezi fizic, psihic, mental și spiritual. Dacă ea vibrează extatic în abandonul ei devoțional în fața iubirii divine, atunci conștiința ta trebuie să fie la fel de liberă. Corpul tău trebuie să se întâlnească

cu al ei, plin de relaxare, putere și încredere. Capacitatea ta de a muri în planul ego-ului pentru a-ți elibera conștiința sinelui către comuniunea divină trebuie să fie la fel de puternică precum abandonul ei în iubire. Și trebuie să arăți asta prin corpul tău și prin întreaga ta ființă, nu numai prin cuvintele tale.

Dacă abandonul tău în comuniune nu este la fel de puternic ca al ei, ea se va întoarce la locul fricii care te limitează, la veriga ta slabă, și te va testa acolo. Dacă te descurajezi sau reacționezi fără iubire atunci când ea îți pune la îndoială abilitatea financiară, ea va continua să o facă. Dacă te simți slăbit când îți pune la îndoială abilitatea sexuală, va continua să o facă, implicit sau explicit. Nu va avea niciodată încredere în capacitățile tale masculine mai „luminoase” până ce nu îți vei fi dovedit capacitățile masculine „întunecate”. Iubita ta îți cunoaște intuitiv conștiința. Știe că dacă nu ești liber să îi înfrunți energia „întunecată și distrugătoare” și să o transformi în iubire, nu vei fi liber nici să înfrunți energia „întunecată și distrugătoare” a lumii care te va provoca mereu și mereu pentru a putea ajunge să o cucerești și să o transformi prin puterea și iubirea conștiinței care rezidă în Sinele tău.

Nu e nevoie să te preocupe să o mulțumești. Nu aceasta este esențialul. Ea îți oferă un dar. Îți dăruiește o energie sub forma dispoziției ei proaste și a emoției ei

„întunecate”, îți dă o ocazie să înveți să „stăpânești” această energie cu iubirea ta curajoasă. Orice energie ar manifesta ea, poți fi sigur că și lumea ți-o va oferi. Dacă ai încercat vreodată să-ți mărești venitul sau să-ți amplifici discernământul spiritual, știi că lumea te va testa. Numai prin perseverență, curaj și slujire plină de iubire, lumea va ceda în fața eforturilor tale. Același lucru e valabil și în cazul iubitei tale. Nu încerca să o mulțumești. Învață să pătrunzi lumea, inclusiv pe ea, cu conștiință și iubire. Pentru asta ești aici.

Lumea te va testa financiar și spiritual, de exemplu, cu energii întunecate, sălbatice și rezistente, în același fel în care iubita ta te testează emoțional. Dacă îți ascunzi de ea cele mai profunde daruri din cauza fricii, vei ascunde și de lume cele mai profunde daruri ale tale din cauza fricii. Dacă renunți într-un anumit punct cu iubita ta, la fel vei face și cu oferirea darului tău lumii: te vei opri într-un punct. Iubita ta îți cunoaște slăbiciunile mai bine decât oricine. Știe unde vei ezita și vei renunța. Cunoaște gradul de mediocritate în care este posibil să te complaci. Și îți cunoaște totodată și adevărata capacitate ca bărbat împlinit și liber, bărbat cu o conștiință trează și profund în iubire. Darul ei, dacă este o femeie bună, este să te testeze cu dispozițiile ei cele mai „întunecate”, iar și iar și iar, până ce conștiința ta devine neperturbată de provocarea

feminină și tu ești capabil să o pătrunzi cu iubirea ta pură și conștientă, la fel cum te afli aici ca să pătrunzi cu lumina ta lumea. Ca reacție la puterea conștiinței tale ferme, iubita ta îți va umple lumea cu iubire și lumină.

## **Partea a șasea**

### **Atractivitatea feminină**

**39**

#### ***Femininul există din belșug***

***Nu e niciodată lipsă de femei sau de energie feminină.***

***Dacă un bărbat simte că nu sunt destule femei sau că viața nu-i oferă ce dorește, el pur și simplu își neagă legătura cu energia feminină. Această senzație de foamete, de lipsă - „viața nu mă ajută” sau „nu există femei bune” - își are, de obicei, rădăcinile în relația din copilărie cu mama sa. Viața însăși reprezintă femininul.***

***Niciodată nu există o lipsă de energie feminină, există doar o împotrivire la a o primi, a avea încredere în ea și a o îmbrățișa.***

De fapt, bărbatul ajunge uneori să refuze sau să nege energia feminină și atunci se simte prost, obosit, secătuit sau însetat după o femeie. Chiar în acest moment trebuie să îți dai seama că trăiești într-un ocean de energie



feminină. Energia feminină îți umple corpul cu viață, îți face inima să bată, te face să respiri. Sunt în jurul tău femei care, cu inițierea potrivită în arta iubirii transfiguratoare, ți-ar hrăni fiecare celulă a corpului cu energie feminină voluptuoasă, înviorătoare și întineritoare. Dacă te simți izolat pe propria ta insulă masculină a oboselii și a foamei, este pentru că refuzi să accepți energia și manifestarea feminină din jurul tău.

Ori de câte ori te simți izolat și obosit, simte momentul prezent ca și cum acesta ar fi o femeie. Simte-l ca și când ai îmbrățișa o femeie, fizic. Simte-ți partea din față a corpului ca și cum ar fi apăsată de partea din față a corpului gol al unei femei, plin de plăcerea moliciunii și vitalității ei feminine. Simte-i sânii și abdomenul. Respiră adânc, ca și cum i-ai inspira parfumul amețitor. Și, în timp ce respiri, primește adânc în corpul tău nu doar parfumul ei, ci chiar esența gustului ei delicios, ca și cum ar fi o hrană pentru sufletul tău masculin.

Relaxează-ți corpul și simte oceanul de energie feminină din jurul tău. Percepe-ți mediul ca pe forma ei, sunetele din jurul tău ca pe gemetele și râsul ei, iar lumina din jurul tău ca pe zâmbetul ei. Pur și simplu relaxează-te în momentul respectiv așa cum ai face-o cu iubita ta, nu la modul metaforic, ci fizic, cu intenție și prezență completă. Fă la fel și în prezența femeilor reale. Percepe-le nu doar

ca prietene, colege de muncă sau surori, ci ca pe niște binecuvântări ale energiei Eternului feminin. Primește-le chiar și mânia ca pe o lovitură de bici care îți trezește propria energie masculină. Primește-le sex-appealul ca pe o binecuvântare care te însuflețește. Primește-le fericirea, chiar și atunci când ești deprimat, ca pe un duș ușor de înviorare. Deschide-ți respirația și corpul și primește pe de-a-ntregul fermecat unicitatea manifestării energiei fiecărei femei, astfel încât ziua să-ți fie o sărbătoare îmbelșugată. Nu e nevoie să le arăți femeilor pe care le întâlnești pe parcursul zilei că faci ceva special. Continuă să te manifesti în modul potrivit situației. Însă în timp ce faci acest lucru, relaxează-te și bucură-te de bogăția de energie feminină care te înconjoară într-un mod atât de variat, atât sub forma femeilor reale, cât și sub cea a momentului în general.

***Urmărește să simți farmecul femeilor mai în vârstă***

***Bărbații ar trebui să sprijine femeile mai în vârstă în înțelepciunea, puterea și capacitățile lor intuitive și de vindecare. Bărbații nu ar trebui să umilească femeile mai în vârstă cerându-le sau dorindu-și ca acestea să fie precum femeile tinere. Nu ar trebui să existe o asemenea comparație. Fiecare vârstă a unei femei are propria ei valoare, iar trecerea de la strălucirea de suprafață la strălucirea profundă este inevitabilă.***

Din mai multe motive, probabil că ești mai atras sexual de femeile tinere decât de cele în vârstă. Când mergi pe stradă sau la plajă, e mai probabil că vei întoarce capul după o femeie de douăzeci de ani decât după una de șaizeci. E absolut normal.

Însă energia feminină înseamnă mai mult decât atât. Atractivitatea sexuală a tinereții este doar un aspect temporar al unei calități mult mai profunde și mai importante a energiei feminine: strălucirea. Strălucirea feminină nu înseamnă doar roșcața din obraji sau

strălucirea pielii unei femei, ci e strălucirea forței vitale însăși. Adevărata strălucire a unei femei dezvăluie gradul în care că e deschisă, conștientă, încrezătoare, coerentă și iubitoare. Capacitatea ci de a iubi profund permite corpului ei să fie mișcat de însăși forța vitală. În aceasta constă adevărata natură a strălucirii și puterii feminine și este cu mult mai mult decât simplul sex-appeal al unei tinere naive.

Când o femeie e tânără, corpul ei conduce mai ușor forța vitală și astfel ea pare mai strălucitoare, în general, decât o femeie mai în vârstă. Dar chiar și printre femeile tinere se diferențiază cele care sunt frumoase doar pe dinafară de cele a căror frumusețe vine din adâncul lor. Pe măsură ce o femeie înaintează în vârstă, pielea începe să-și piardă capacitatea tinerească de a conduce forța vitală. Ceea ce rămâne din strălucirea ei feminină este în primul rând frumusețea ei interioară. De fapt, această frumusețe interioară e cea care ți se pare atât de atrăgătoare chiar și la femeile tinere. E o diferență mare între reacția automată la vederea unei „păpuși frumoase” și uimirea sinceră și leșinul irațional pe care le simți în compania unei femei care se mișcă, respiră, zâmbește și emite continuu energie feminină strălucitoare, ca o zeiță. Când privești în ochii unei astfel de femei, simți o intensitate a compasiunii, a iubirii și a misterului divin care aproape că-ți taie

respirația. Această profundă frumusețe feminină sau strălucire nu trebuie să se diminueze odată cu vârsta. De fapt, ea poate fi sporită, adâncită și onorată.

Dacă ești deconectat de la esența ta masculină profundă a scopului și a conștiinței Sinelui, atunci vei fi deconectat și de la sursa esențială din care emană profunzimea unei femei și anume cea a Eternului feminin divin. Vei vedea doar până la nivelul pielii și vei fi atras de strălucirea superficială a prezenței unei femei, care adesea dispare odată cu trecerea tinereții. Vei ignora poate inconștient manifestările profunde ale strălucirii și înțelepciunii feminine. Vei contribui astfel la amplificarea cultului social al tinereții, prin care femeile încearcă să arate și să se poarte mai tineresc – și mai superficial decât sunt în realitate, recurgând la manifestări artificiale, în detrimentul afirmării puterii și luminii esențiale care vin din interiorul lor.

Sex-appealul natural al unei femei tinere îți va da întotdeauna energie. Nu trebuie să negi acest lucru niciodată. Dar frumusețea copleșitoare și liniștea strălucitoare a unei femei profunde îți pot opri mintea în loc, îți pot mări inima și îți pot suspenda corpul în misterul farmecului feminin, într-o singură clipă, cu o singură privire sau atingere, indiferent de vârsta corpului ei. Și într-o relație cu o astfel de femeie nu există limite pentru

extazul creat prin unirea voastră. Strălucirea feminină nemărginită a iubirii și sex-appealul temporar sunt ambele binecuvântări; trebuie să te hotărăști, clipă de clipă și an după an, ce calități și manifestări feminine vei invoca și vei venera prin conștiința sufletului tău trezit de iubire.

Pe măsură ce o femeie crește în înțelepciune, „greutatea ei psihică” crește. Se transformă într-o femeie „mai mare”, capabilă să influențeze mediul cu un farmec și o forță sublimă radiantă mult mai puternică decât o femeie mai puțin dezvoltată. E capabilă să citească semnele naturii cu mare precizie, la fel cum poate influența evenimentele cu un control aproape șocant. Un bărbat superior recunoaște, respectă și apreciază acest tip de manifestare și știe că îi completează stilul masculin de îndeplinire a lucrurilor.

O femeie mai în vârstă îți va tolera mai puține prostii decât una tânără. Deși acesta ar putea fi unul dintre motivele pentru care preferi femeile mai tinere, trebuie să-ți alegi prioritățile. Dacă te simți atras de o femeie mai tânără, fii atent să nu încerci să cauți o relație ușoară cu o femeie care te va lăsa să aluneci pe o pantă greșită. Dacă scopul tău este să te eliberezi și mai mult de poverile tale și să-ți oferi darul tău adevărat lumii, atunci o femeie matură din punct de vedere spiritual – care nu te va lăsa să te complaci în obiceiurile tale confortabile de siguranță și

distracție – ar putea fi un aliat foarte bun în călătoria ta.

### ***Transformă-ți pofta trupească în daruri***

***Căruia un bărbat vede o femeie frumoasă e normal ca el să simtă un dinamism energetic specific în corp, pe care îl interpretează de obicei ca dorință sexuală. În loc să-și risipească acea energie în fantezii mentale, bărbatul ar trebui să învețe să facă să circule acum această energie dinamizată. Ar trebui să respire adânc, făcând energia să circule în totalitate prin corp. Ar trebui să-și considere energia mărită drept un dar care ar putea să-i vindece și să-i întinerească corpul și, cu ajutorul său, să vindece lumea. Prin aceste mijloace, dorința sa e transformată în mulțumire sufletească. Pofta trupească e transformată în ajutor. Dorința sa nu e reprimată prin negarea atracției sexuale, ci este savurată în totalitate, dirijând energia prin corp fără a o lăsa să stagneze ca fantezie mentală și reintegrând-o în circuitul energetic universal prin inimă.***

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, energia sexuală tinde să meargă direct într-unul din aceste două



locuri: fie îți este stimulat creierul și ai fantezii cu o femeie care te excită, fie îți sunt stimulate organele genitale de puternica dorință sexuală. Capul și organele genitale, însă, sunt doar polul nord și polul sud al întregului corp. Un bărbat superior controlează și canalizează această energie a excitației să circule prin corp, având grijă să n-o lase să stagneze în diferite planuri și să genereze perturbări, cum ar fi la nivel psiho-mental, prin. fantezii sexuale obsesive sau prin apariția la nivelul organelor genitale a unor umflături dureroase.

Scopul dorinței sexuale e creația. Reproducerea nu este decât aspectul biologic al creației. Ca bărbat, probabil că ai mult mai multe de oferit lumii decât câțiva copii. La fel cum femeile frumoase inspiră procrearea biologică, ele inspiră și creativitatea artistică, socială și spirituală. Când e vorba de creativitate, cei mai mulți bărbați creativi vor recunoaște că, într-un fel sau altul, femeile sunt muza și inspirația lor. Femeile îi aduc pe lume. Femeile îi determină să creeze și să servească umanitatea. De fapt, unii bărbați merg până la a afirma că, dacă n-ar fi fost femeile, nu i-ar interesa prea mult lumea.

Dacă ești bărbat, probabil că ai fost, la un moment sau altul, inspirat de o femeie. O asemenea inspirație e, de obicei, temporară, deoarece majoritatea bărbaților nu știu cum să-și cultive și să-și dezvolte armonios legătura cu

partea feminină. Tind să se lase inspirați, ca apoi să nege inspirația prin eforturi de gândire și ejaculare. Apoi caută iar inspirație, în alte multe femei sau prin alte surse feminine, precum alcoolul, drogurile sau natura. Dacă înveți însă să-ți disciplinezi obiceiurile de a acumula și de a elibera tensiunea mentală și sexuală, vei putea să-ți cultivi și să-ți sporești în mod continuu inspirația creatoare. Te poți dezvăța de obișnuințele proaste ieșind din cercurile vicioase ale sexualității pervertite și ale intoxicării. Poți să folosești forța înăscută a dorinței sexuale pentru iubita ta sau pentru alte femei și să-ți transformi înclinația către fantezie și poftă carnală în forță creatoare pură.

Simte pofta trupească. Simte ce e ea de fapt, în întregul ei. Pofa ta îți dezvăluie adevărata dorință de a te uni cu femininul, de a penetra cât mai profund posibil, de a-i primi lumina delicioasă ca pe o hrană strălucitoare pentru sufletul tău masculin și de a i te oferi în întregime, uitând de tine în timp ce te oferi, așa încât amândoi să fiți liberi dincolo de voi înșivă, în explozia darurilor voastre. Această explozie a dăruirii ar putea fi fundamentul vieții tale și nu doar un moment de abandon sexual. Când simți poftă sexuală sau dorință pentru vreo femeie, respiră adânc și lasă senzația de dorință să crească. Și apoi las-o să crească și mai mult. Nu-ți lăsa energia să se stabilească în cap sau în organele genitale, fă-o să circule prin tot

corpul. Folosind respirația ca modalitate de canalizare a energiei sexuale, scaldă fiecare celulă a corpului tău în această energie supradinamizată. Inspir-o în inimă și apoi simte-o cum se revarsă din inima ta dilatată sub forma unor valuri de iubire spre lume la expirație. Cu ajutorul acestor mijloace ta ca sexappeal-ul femeilor să te ajute mai degrabă să descoperi și să-ți oferi darurile decât să te ademenească în ciclul stimulării și epuizării care duce la degradare.

***Nu lăsa niciodată ca dorința ta să fie reprimată sau depolarizată***

***Când un bărbat își neagă dorința pentru feminin, fie de bunăvoie, fie din cauza rutinei, este un semn al depolarizării sale chiar și față de lume. E posibil să-și caute o amantă ca să-l revigoreze, însă aceasta e de obicei doar o soluție temporară și complicată, căci e doar o chestiune de timp până când să ajungă și cu amanta în aceeași situație. Orice femeie față de care un bărbat devine depolarizat îi va simți respingerea, dezgustul și îndepărtarea. Ca răspuns, ea va deveni nervoasă și distrugătoare. Energia ei „fără soț”, „fără pol”, va începe să se miște haotic, devenind chiar auto-distructivă. Bărbatul n-are nicio scuză; el trebuie să cultive o relație polarizată cu iubita lui și cu lumea lui dacă vrea să continue să aibă o relație cu ele.***

Ai de ales. Ai putea alege să-ți oferi darul ca un celibatar absolut, trăind doar cu un angajament minim față de lume și femei. Sau, ai putea alege să „absorbi” în întregime lumea și femeile, ca un mod de a-ți oferi darul.

Dacă alegi să „absorbi” în întregime lumea și femeile, atunci trebuie să menții un anumit grad de polarizare sau atracție reciprocă față de ele. Altfel, vei începe să respingi, să te împotrivești și să urăști lumea și femeile, subminându-ți capacitatea de a-ți oferi darul. Probabil că ai văzut fața iubitei tale când ai ajuns în punctul în care o „tolerezi” în loc să o pătrunzi. Începe să arate obosită și trasă la față. Fața ei lungă trădează un corp și o inimă nesuseduse de claritatea și forța iubirii tale masculine. Nu mai arată niciodată cu adevărat fericită.

În cele din urmă, resentimentele i se întorc spre interior și încep să apară în corpul ei semne de boală. Pielea pare că începe să i se oflească. Îți displace mirosul ei. Pe măsură ce frustrarea și negativitatea ei se adună, devii tot mai puțin atras de ea, ceea ce, bineînțeles, o privează chiar și de afecțiunea umană normală. Când lucrurile se înrăutățesc foarte mult, pare atât de urâtă și întunecată încât ți-e silă, iar retragerea ta completă o sărăcește în esența ei. Poate că rămâneți împreună pentru că vă iubiți, însă amândoi sunteți complet depolarizați, mai mult dezgustați decât excitați unul de celălalt. Și toate astea se produc cu acordul tău, sub ochii tăi.

În aceste perioade probabil că începi să simți aceeași indiferență și față de lume. Cu timpul, poți începe să-ți pierzi interesul pentru proiectele și cariera ta. Te-ai putea

gândi să-ți schimbi slujba sau să-ți găsești altă iubită. Se pare că noutatea va fi mult mai atrăgătoare și interesantă decât iubita obosită și cariera monotona. Și ai dreptate. O iubită nouă și o slujbă nouă te vor entuziasma și înveseli. Și asta e exact ceea ce face un bărbat mediocru: rămâne cu o femeie și cu un proiect atât timp cât acestea îl interesează și îl stimulează. Când entuziasmul pare să se stingă, se îndreaptă spre altă și altă posibilă sursă de polaritate și excitație.

Nu timpul ucide magia erosului împlinitor, ci rutina, obișnuința, propria mediocritate, depolarizarea, indiferența și lipsa scopului. Cum îți explici că unui alt bărbat iubita ta i se pare foarte atrăgătoare, deși ție ți se pare perimată? Poate că nu iubita ta s-a „uzat”, ci capacitatea ta de a o dori. S-ar putea să-ți dorești să ai cât mai puțin posibil de-a face cu ea. Însă lipsa ta de dorință e doar atât: lipsă de dorință. Ai petrecut atât de mult timp împreună cu iubita ta încât v-ați „uzat” unul pe celălalt, ca doi magneți care s-au demagnetizat unul pe celălalt. Familiaritatea duce la depolarizare, iar depolarizarea duce la dispreț între iubiți. De fiecare dată când îți tratezi iubita doar ca pe un ajutor în creșterea copiilor sau ca pe un amic, neutralizezi aceleași diferențe sexuale care te atrag în secret de baby-sitter sau de partenera de afaceri. Cu timpul, începi să te porți cu iubita ta mai neutru sexual

decât te porți cu alte femei pe care le întâlnești de-a lungul zilei.

E foarte posibil ca iubita ta să fie mai sensibilă la energia sexuală decât tine. Probabil că ea va simți înaintea ta efectele acestei neutralizări sexuale sau depolarizări. Și când le simte, prima reacție va fi să se simtă respinsă. Nu într-un mod important, ci într-un mod minor, constant, care-i slăbește strălucirea feminină.

Chiar și atunci când strălucește, o vei trata cu mai multă neutralitate sexuală decât tratezi o femeie în autobuz. Se va simți rănită și se va supăra, iar tu te vei simți mai puțin atras de ea. Deși amândoi intrați în această spirală descendentă de depolarizare „întunecată”, nu trebuie să o învinovățești. Un bărbat superior își asumă întotdeauna întreaga responsabilitate și știe că trebuie să acționeze cu un curaj ireproșabil și cu perseverență, neașteptând nimic altceva decât sentimentul inerent de împlinire de care se bucură pe deplin când își oferă darul.

Când iubita ta pare închisă în sine, mohorâtă sau de-a dreptul urâtă, presupune că e o zeiță și că are nevoie de tine să-i invadezi inima și corpul. Observă-ți sentimentul incipient de dezgust pentru dispoziția ei mohorâtă și asumă-ți responsabilitatea deplină pentru transformarea ei. Știi cât de dedicat poți fi terminării unui proiect la serviciu, să zicem. Abordează-i toanele cu aceeași

intensitate a intenției. Toanele ei sunt provocarea ta.

Poți să-i copleșești corpul și inima cu atât de multă dragoste și cu umor încât să râdă, să se relaxeze și să se însenineze în ciuda voinței sale? Poți să scoți la iveală iubita din ea tratând-o cu aceeași tachinare, aceeași atingere semnificativă sexual și aceeași privire cu care ți-ai trata amanta? Nu vei vrea să faci asta, în mod sigur. Când ești depolarizat, ultimul lucru pe care ai vrea să-l faci e să ai erecție. Și totuși, exact asta face un bărbat superior, cu iubita sa și cu lumea sa. Știe că atunci când lucrurile devin plictisitoare e din pricina lui. Știe că a fi cu adevărat fericit este doar atunci când își oferă darul, în întregime. Știe că depolarizarea este un semn că a încetat să se mai ofere pe sine în întregime și astfel iubita sa și lumea au încetat să-i mai răspundă în totalitate.

Uneori trebuie să mergi mai departe, spre o altă slujbă sau o altă femeie. E bine, dacă e o mișcare adevărată care te ajută cu adevărat să evoluezi: clară, dătătoare de putere și te stimulează să te dăruiești în totalitate și permanent. Dar, de cele mai multe ori, primul tău impuls de a trece mai departe vine atunci când ai încetat să copleșești momentul cu întreaga ta capacitate de a dăruii și, în schimb, trândăvești, mai degrabă suportând decât creând.

Poți să petreci decenii făcând față unei slujbe până



când îți dai seama că ți-ai irosit mare parte din viață. După numai câteva minute în care o suporti pe iubita ta, însă, ea îți va arăta durerea ei. Fața ei ți-o va arăta. Tonul vocii ei ți-o va dezvălui. Aparenta ei urâtenie va reflecta căderea esenței ei ca răspuns la ambiguitatea dorinței tale. Dispoziția ei proastă e tot atât de urâtă și de respingătoare pentru tine pe cât e ambiguitatea ta pentru ea.

Nu e nevoie decât de un moment în care să facă față unei provocări reale pentru ca un bărbat superior să se întoarcă la scopul său deplin, să-și reamintească cine este el și de ce se află aici. Și nu e nevoie decât de o îmbrățișare tandră plină de iubire și compasiune, un moment de laudă și apreciere profundă pentru a trezi din nou strălucirea unei femei. I se poate întâmpla iubitei tale la magazinul alimentar sau la salonul de înfrumusețare când un bărbat îi arată aprecierea sa. Sau i se poate întâmpla la masa din bucătărie, cu tine. În loc să te hotărăști să treci de ea, mai departe, pentru că ești prea slab pentru a-ți depăși propria lipsă de dorință, încearcă să accepți provocarea manifestării iubirii în lumea plictisitoare și în iubita plictisitoare din fața ta. Folosește-ți corpul și mintea pentru a transforma supărarea iubitei tale în iubire. Chiar dacă are „ochi galbeni și colți”, tot îi place să danseze și să râdă. Ține de libertatea și puterea ta de transmitere dacă te seacă de energie, dacă te bruscează

sau se abandonează pasiunii tale neînfrânte.

*Folosește atractivitatea ei ca pe un impuls de a trece dincolo de aparente*

*Pentru bărbatul superior; o femeie bună este mereu o sursă de inspirație și de atracție spre lume. El nu trebuie să uite niciodată, însă, că nici lumea, nici iubita sa nu sunt scopul existenței lui. Regula lui e să simtă întotdeauna prin femei și prin lume, fără reținere și condescendență, înăuntrul sursei lor sau chiar înăuntrul naturii lor. Atracția unui bărbat față de femei trebuie transformată în atracție și fascinație față de energia sau principiul din care ele emană. El trebuie să-și simtă dorința fără reținere și apoi să-și transmită dorința și să urmărească să intre în comuniune cu însăși sursa divină manifestatoare a acelei energii feminine care l-a fascinat. El trebuie să transmită frumusețea spre acea Frumusețe și încântare din care frumusețea ei nu e decât un murmur și o amintire. Întreaga sa relație cu lumea fenomenală a aparențelor iluzorii e rezumată în relația sa cu femeile, ca obsesie, distracție sau revelație.*

În cultul tău pentru femei, nu uita niciodată că ele mor. În desfătarea plăcerii și a bucuriei nu uita niciodată că senzațiile și sentimentele tale sunt trecătoare și niciodată cu totul suficiente. Femeile te pot atrage, vindeca și-ți pot inspira darurile, dar nu te vor satisface niciodată pe deplin. Niciodată. Și tu știi asta.

De aceea femeile sunt atât de frustrante pentru tine. Promisiunea lor poate că te atrage, într-un fel sau altul, de mai multe ori pe zi. Și totuși, de-a lungul vieții ai învățat și vei continua să înveți că nu-și pot onora promisiunea. Împlinirea care arată ca o femeie e de fapt inexistentă în această formă.

Jocul corpului tău care dorește corpul ei este cea mai evidentă farsă a împlinirii. Dacă ai avut vreodată femeia pe care ai dorit-o, știi că nu e niciodată atât de bine pe cât ai sperat să fie, nu pentru mult timp, cel puțin. Și totuși continui să fii atras, iar și iar, de aceeași femeie sau de femei diferite. E același lucru. Ești înșelat de mirajul propriei tale dorințe. Ești amăgit de propria ta excitație. Femeile nu trebuie învinovățite. Ele trebuie prețuite. Și simțite. Să simți o femeie și să fii doar stârnit de dorința pentru ea, e stupid. Și taurii sunt stârniți de formele feminine și de dorințe. E un cerc nesfârșit și stupid de miraj, dorință și nevoie. Și totuși, o atât de mare parte din viață ți-o folosești ca să privești, să te gândești la femei și

să le dorești, încât nu e ceva care poate fi minimalizat. Însă e ceva care poate fi simțit și înțeles.

Ca o catapultă, momentul dorinței poate fi folosit pentru a te duce la sursa pe care femeile o promet doar. Femeile sunt personificarea aparenței, a tuturor aparențelor, a tot ce e în jurul tău, potențial și real. Și, ca și femeile, toate aparențele par să-ți promită ceva ce dorești. Ți dorești succes la locul de muncă. Dorești dragoste de la iubita ta. Dorești plăcere de la corpul tău. Dorești supunere de la câinele tău. Când nu obții ce-ți dorești – când pierzi bani, când iubita ta te urăște, când ai dureri în corp și când câinele te mușcă – ești nefericit. Când obții ceea ce vrei, ești mai puțin nefericit.

Ești cel mai puțin nefericit atunci când ești eliberat de nevoia de a obține ceva de la aparență. Pur și simplu să-ți conduci mașina, să nu dorești nimic, privind copacii, poate fi o ilustrare a unui moment perfect. Somnul adânc, orgasmul, o zi la pescuit, să privești în ochii unui copil, aceste ocazii te pot relaxa suficient de mult pentru a-ți da seama că ai deja ceea ce cauți, că ceea ce promet aparențele este o revelație a propriei tale firi profunde și intrinsec fericite. Tu ești acel ceva pe care îl cauți, însă ți-ai părăsit propria ta profunzime și cauți în altă parte. Stresul de a nu-l fi găsit își creează propria nevoie de a fi eliberat. Și astfel ciclul continuă. Alergi după propria

coadă și, de cele mai multe ori, acea coadă seamănă suspicios de mult cu o femeie.

Dar nu trebuie să te oprești din căutat. Dimpotrivă, caută. Dă-ți voie să simți cât de mult o dorești. Simte cât de profundă e mâncărimea pe care vrei s-o scarpini. Simte nevoia care te împinge, în cea mai mare parte a vieții tale de adult, să tânjești după o femeie, în imaginație sau în realitate. Și descoperă ce vrei cu adevărat. Te-ai scufundat între sâni voluptoși. Ai pătruns adânc sexul iubitelor tale. Ai făcut dragoste în tot felul. Ai avut parte de îngrijire. Ai avut parte de pasiune nebună. Și niciuna dintre acestea nu a durat. Poate nici n-a fost chiar atât de bine cât timp a durat. Nevoia ta e mult mai profundă decât ce îți poate da o femeie. Și atunci ce e? Pentru ce toate acestea?

Dorința ta fundamentală este unirea conștiinței cu propria sa luminozitate, prin care orice aparență e recunoscută drept natura ta esențială eternă, fericită. Nu există decât cel Unic, iar dorința ta pentru unirea cu o femeie nu este decât reflexia pe o octavă inferioară a acestei aspirații spirituale fundamentale de unificare cu Conștiința Supremă Unică a lui Dumnezeu.

Îți poți folosi dorința ca pe un prag de unde îți poți lua zborul spre a te uni cu Dumnezeu. Crește-ți dorința de unificare și de comuniune până în pragul nebuniei. Susține-o cu o respirație adâncă, corpul relaxat și inima

deschisă, îmbrățișează-ți iubita, dacă ai una, și oferă-i tot ce ai vrea și tu, de la ea. Oferă-i tot. Dăruiește-i. Oferă-i atât de mult din ceea ce vrei tu de la ea încât să nu-ți poți da seama cine e cine, următorul a devenit cel urmărit și toate mișcările se opresc în intensitatea autoeliberării.

Nu există decât Unul. Însăși lumina conștiinței tale strălucește sub forma lumii, și privește înapoi spre tine, apărând sub forma unei femei. Apare adesea sub forma lucrului pe care-l dorești sau de care te temi cel mai mult. Ea e zeița, gata să te distrugă sau gata să-ți acorde grația ei iluminatoare. Înfățișarea ei și dorința ta pot fi o nesfârșită telenovelă a nevoii și a dependenței sau se pot combina, devenind pragul care te unește cu sursa ta divină.

În momentul atracției față de iubita ta lasă-te să îți simți dorința, dar nu te opri acolo. Simte prin ea. Fă asta tot timpul. Simte prin corpul ei când faceți dragoste. Simte prin mânia ei când strigă la tine. Simte prin supărarea ei când pare urâtă. Simte prin frumusețea când te atrage cel mai mult. Simțind prin toate formele ei, bărbatul superior nu va fi niciodată distras pentru a fi distrus, ci va rămâne identificat cu femeia sa, treaz și lucid percepând acest joc magic al unității spiritului său cu energia atotcreatoare și brusc are revelația unității divine a tuturor contrariilor.

Dorința poate fi un prag spre unitate profundă. Unirea sexuală este o reflectare parțială sau inferioară a nunții

omniprezente dintre conștiință și luminozitatea ei intrinsecă. Bărbatul superior își îmbrățișează iubita ca fiind propria sa formă și trăiește revelația unității profunde prin iubire.

Femeile par să te ducă spre adevărata ta natură. Sau par să te îndepărteze de ea. Fiecare moment are aparența sa. Femeia încarcă acest moment cu energia sa specifică și poate fi pentru tine o distragere, o obsesie sau o revelație. Observă lucrurile care-ți distrag atenția – sânii, fundul, bogăția – și exersează revelația unității spiritului simțind prin aceste distrageri.

Exersează asta cu iubita ta, de-adevăratelea. Înclină-te cu venerație în fața ei și apoi înclină-te prin ea, pentru a te înălța în lumina unității Totului.



## Partea a șaptea

### Practici corporale

44

#### *Ejacularea ar trebui evitată sau aleasă conștient*

*Există multe motive fizice și spirituale pentru care ejacularea ar trebui transformată în orgasme nonejaculatorii ale întregului corp, ale creierului și ale inimii. Dar există și motive relaționale. Când un bărbat nu are niciun control asupra ejaculării sale, nu o poate satisface pe iubita lui sexual sau emoțional. Ea știe că îl poate epuiza, slăbi, secătui de forță vitală, aproape oricând va vrea ea. Ea a „câștigat”, dar ea în realitate a „pierdut”. Când un bărbat ejaculează cu ușurință, el a „câștigat” un moment de plăcere, dar în realitate el a „pierdut”. În realitate amândoi au pierdut. De ce se petrece asta? Să explicăm: Când un bărbat ejaculează repede, el îi inspiră o neîncredere continuă iubitei lui. La un nivel subtil, ea simte că nu poate avea încredere în el. Este înistrată și tensionată. Pe de altă parte, el se simte slab și vulnerabil. Ea și lumea îl pot epuiza și*

***depolariza cu ușurință. Această neîncredere subtilă va pătrunde în relație. Nu numai că bărbatul se va îndoi de el, dar chiar ea, iubita lui, dacă îi tolerează această slăbiciune va submina astfel impactul acțiunilor lui în lume. Subminându-l, ea îi demonstrează slăbiciunea, dar speră totodată că, prin astfel de teste, el va învăța să-și controleze impulsul de a se descărca rapid.***

Este posibil să nu vrei să eviți ejacularea înainte de a cunoaște plăcerile mult mai mari care se află dincolo de ea. Între timp, observă totuși în mod lucid, cum te simți în minutele și zilele de după descărcare. Dacă ai acumulat multă tensiune în viața de zi cu zi, ejacularea îți va oferi puțină ușurare și o relaxare temporară. Dar pe măsură ce îți trăiești viața cu din ce în ce mai multă hotărâre și asumare, nu vei mai acumula atât de multă tensiune în timpul zilei. Atunci vei descoperi că ejacularea, în cea mai mare parte, de fapt te epuizează și te slăbește.

Te simți minunat câteva secunde, dar prețul plătit pentru spasmul genital al ejaculării este menținerea în planul mediocrității în viața de zi cu zi. Vei afla poate, în timp, că nu este suficient să trăiești doar o viață „bună” ornată de câteva orgasme pe săptămână. Ejaculările în exces pregătesc calea pentru a trăi o viață și mai „bună”,

dar nu o viață minunată, într-un fel subtil, ejaculările în exces îți vor diminua curajul de a-ți asuma riscuri, profesional și spiritual. Te vei mulțumi să faci suficient cât să supraviețuiești, să stai confortabil, dar vei descoperi că ai prefera să te uiți mai degrabă la televizor decât să-ți scrii romanul, să meditezi sau să dai telefonul acela important. Vei fi destul de motivat să trăiești o viață decentă, dar ejaculările te seacă de energia „de răzpire” care e necesară pentru a străpunge zidul tău de letargie și a-ți croi drum prin obstacolele care apar în lume. Darul tău rămâne în mare parte nedăruit. Energia ta creatoare condensată în substanța seminală este risipită strop cu strop diminuând astfel potențialul de realizare spirituală, profesională și chiar materială.

Iubita ta poate simți toate astea. Poate fi stârnită sexual de faptul că te face să ejaculezi. S-ar putea să o mulțumească pe termen scurt. Ar putea chiar spune că se simte neîmplinită sexual dacă nu ejaculezi. Dar există și o parte mai profundă a ei care nu a fost niciodată împlinită sexual de tine din cauza tendinței tale de a ejacula frecvent și repede.

Majoritatea femeilor pot avea multe orgasme și orgasme din ce în ce mai profunde. Și mai important este să știi că majoritatea femeilor au o legătură naturală între organele genitale și inimă. Atunci când ejaculezi și apoi îți

pierzi erecția, îți privezi iubita de capacitatea deplină a inimii ei de a primi și exprima sentimentele ei profunde care sunt stimulate de orele pline de plăcere orgasmică savuroasă, pline de iubire și umede ale penetrării genitale ferme și liniștite, pe care i le-ai putea oferi chiar tu.

Însă nu numai penetrarea genitală o atinge în profunzime. Principala penetrare pe care o simte este abandonul tău în ea, prin ea, în iubire. Deplinătatea prezenței tale, invadarea propriu-zisă a corpului ei de către conștiința ta, o seduce cel mai mult. Recunoaște. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, după o ejaculare sau două nu prea mai vrei să o penetrezi sau s-o seduci. Te mulțumești să te relaxezi în vidul tensiunii eliberate. Nu simți dorința de a intra, fizic sau emoțional, în iubita ta, așa cum ai făcut-o înainte să ejaculezi. Ea simte lipsa ta de dorință. Și de asemenea, intuiește, poate subconștient, că lipsa ta de dorință se aplică și față de lume. Dacă ea te poate secătui, la fel poate și lumea. Dacă ea așteaptă darurile tale cele mai profunde, în timp ce zaci slab în patul lipsei de dorință, la fel ar putea să facă și lumea. Ea sesizează că ai cedat în fața ei, că ai lăsat plăcerile temporare să îți diminueze capacitatea de a fi mereu capabil și conștient erect. Și știe că vei ceda în același mod și în fața lumii, dând dovadă de slăbiciune în fața plăcerilor lumii, de complacere și somnolență pasivă. Cine promitea

cucerirea lumii și a femeii prin iubire?

O parte din iubita ta se bucură că te-a făcut să termini. E fericită că ești relaxat și te simți bine. Altă parte din ea e dezamăgită că ți-ai permis să alegi un spasm temporar și plăcut în locul seducerii infinite a ei și a lumii. Uneori nici nu știe ce îi lipsește. Dacă nu a fost niciodată cu un bărbat care are capacitatea unei lucidități depline în timpul actului sexual, fără să cedeze reflexului mecanic al ejaculării, atunci nici nu știe nivelul capacității ei. Nu își dă seama cât de profundă și de extatică poate fi iubirea sexuală. Nu a fost niciodată dizolvată complet în iubire. Nu s-a abandonat cu totul niciodată până la a uita de sine în brațele infinitului. Sedusă iarăși și iarăși până ce nu mai e nimic de sedus. Numai deschidere, iubire, strălucitoare și vie, în toate direcțiile.

Unele femei, din cauza nevoii lor de a-și feri și proteja inima rănită, de fapt ar prefera ca tu să ejaculezi. În felul acesta, nu trebuie niciodată să se deschidă până la capăt sau să-și expună interiorul atingerii tale. Ele știu că după ceva sex oral și poate o jumătate de oră de copulație, vei ejacula și se va termina. Nu vor să simtă că insiști dincolo de închiderea lor obișnuită. Ar prefera să păstreze controlul și să îți smulgă ejacularea când vor ele. În mod special, genul acesta de femeie ar beneficia cel mai mult de pe urma capacității tale nediminuate de actul ejaculator

de a o conduce dincolo de orice închidere, fiind capabil de a o face fericită ore și ore în șir. Și în special cu genul acesta de femeie îți poți mări capacitatea de a continua să îți dăruiești iubirea. Lumea îți va testa în permanență capacitatea de a-ți oferi darul în ciuda refuzului. O femeie care refuză iubirea ta e doar o manifestare a acestui aspect al lumii.

În adâncul sufletului, iubita ta vrea doar iubire, la fel ca tine. Refuzul este o formă a fricii ei. Ar putea avea răni din copilărie pe care îi e teamă să le simtă. S-ar putea să fi fost rănită ca adultă și se teme că dacă se deschide va fi din nou rănită. Dar în momentul de față, toată împotrivirea emoțională se rezumă la același lucru: un refuz de a iubi.

Darul tău sexual masculin este să convingi, să amuzi, să șochezi și să topești iubirea ei prin straturile ei de frică. Fără să îi impui nevoite tale, lasă-ți iubirea să pătrundă în adâncul ei care e complet deschis iubirii, care e însăși iubirea și să o convingi să iasă în față. Fă-o încet, în timp, nu prin conversație, ci prin prezență, grijă, conștiință și iubirea fluidă a împreunării sexuale comunicate fizic. Când simte natura cu totul demnă de încredere a iubirii tale – că ești într-adevăr cu ea, devotat iubirii și că nu vei dispărea în spasmul închis al propriei plăceri – va începe să îți încredințeze inima ei foarte vulnerabilă. Dar nu înainte. De fiecare dată când simte că te răsucești în propriile senzații,

te simte „plecat”, absent, nedemn de încredere. S-ar putea să-i facă plăcere să-ți ofere o ejaculare, dar o parte mai adâncă din ea, poate neexprimată, nu va avea încredere în tine. De ce ar trebui să aibă? De ce să își expună partea ei cea mai lăuntrică, inima ei foarte vulnerabilă, numai ca să te învăluie într-un paroxism de satisfacție calmă, urmată de retragerea ta într-un dezinteres relațional post-ejaculator?

De fiecare dată când te absoarbe într-o nevoie necontrolabilă de a ejacula, te-a cucerit. Te controlează și te stăpânește. Ea e la conducere, din punct de vedere sexual, indiferent ce gesturi bărbătești faci tu înainte să ejaculezi. Cu o simplă atingere a limbii, un geamăt insinuant sau o înclinare a bazinului, te poate secătui de viață și, în adâncul sufletului/ știe că lumea îți poate face același lucru.

Un bărbat superior ar putea alege să nu mai ejaculeze deloc. Dar o astfel de alegere este făcută liber, și este asumată conștient. Un bărbat superior este devotat sporirii iubirii prin sexualitate. Nu se mulțumește decât cu abandonul total al inimii iubitei lui, precum și al inimii lui, în deplinătatea uniunii divine. Plăcerile acestei dizolvări în iubire depășesc atât de mult efortul genital tipic încât ejacularea este cu ușurință evitată sau amânată odată ce bărbatul și femeia și-au extins capacitatea de a reintegra

energia sexuală într-o sferă superioară (ca frecvență de vibrație). Exact cum iubita ta te testează emoțional, așa te va testa sexual. Chiar și atunci când încerci să nu ejaculezi, ar putea începe să-ți „smulgă” energetic ejacularea. Ca întotdeauna, plăcerea ei cea mai adâncă este aceea de a simți împlinirea ta, puterea ta și iubirea ta, chiar și în timp ce te testează. Când nu ejaculezi, ci demonstrezi că deplinătatea iubirii este mai importantă pentru tine decât senzația rapidă a ușurării genitale egoiste, atunci poate avea cu adevărat încredere în tine. Dar va continua să îți testeze capacitatea de a iubi, chiar și după ce ți-ai demonstrat capacitatea de a evita ejacularea de dragul unui extaz mult mai profund.

Concluzia este următoarea: dacă pentru tine ejacularea nu este în totalitate o chestiune de alegere conștientă, iubita ta știe că te controlează sexual. Și atât timp cât știe că ea conduce, nu va avea destulă încredere în tine ca să se relaxeze complet în forța iubirii tale. Își va păstra întotdeauna inima oarecum protejată. În loc să se abandoneze atât de adânc în îmbrățișarea ta încât să fie propulsată în lumina divină, va accepta orice plăceri umede pe care le poate obține înainte ca tu să îți pierzi interesul. Iubita ta va fi neîmplinită sexual, emoțional și spiritual în măsura în care tu ești dependent de ejaculare. Și, în multe privințe, lumea va fi la fel de neîmplinită de



darurile tale. Dependența ta de ciclurile de eliberare ejaculatorie te vor opri de la dizolvarea deplină și conștientă în sursa ta cea mai profundă și astfel darurile tale adevărate nu vor ieși la iveală.

Întărindu-ți capacitatea pentru cea mai deplină comuniune din punct de vedere sexual, îți întărești și capacitatea de a te dizolva în sursa infinită a vieții și de a ieși din nou la suprafață plin de daruri, drept și hotărât și plin de dorința de a-ți oferi darurile cele mai profunde în ciuda opoziției lumii față de tine. Un bărbat superior se dizolvă în misterul uniunii fizice și iese la suprafață plin de iubire, de daruri, iar și iar, fără să fie secătuit „în relația sexuală cu iubita lui și în relația creatoare cu lumea.

### ***Respiră în jos prin partea din față a corpului***

***Majoritatea bărbaților au anumite blocaje de natură energetică în partea din față a corpului, de-a lungul unei linii imaginare care pornește din creștetul capului, trece prin zona palatului, limbă, gât, inimă, plexul solar, ombilic și organele genitale, ajungând până la perineu.***

***Principala soluție pentru a putea controla anumite manifestări energetice în propria ta ființă sau atunci când interacționezi cu alte ființe este de a elimina toate blocajele acestui circuit energetic. Una dintre modalitățile cele mai simple și mai eficiente pe care le avem la dispoziție este folosirea procesului respirației pentru a produce această deschidere și armonizare a energiilor lăuntrice de-a lungul acestui canal subtil energetic.***

Metoda de bază constă în a respira profund, cât mai complet posibil, lent, menținând totodată o stare de relaxare a întregului corp. La inspirație asimilăm energia în zona pieptului și apoi o dirijăm conștient către în jos la nivelul zonei ombilicului, acolo unde, în general se simte o

anumită contracție sau tensiune. Se știe că atunci când devii nervos, stomacul ți se strânge. Când ești întristat, simți un nod în gât când te simți amenințat, ți-e rău în zona plexului solar. Când gândești intens, fruntea ți se încrețește. Când te gândești la viitorul nesigur, îți încheștezi maxilarul. Mare parte din zi, te crispezi, te strângi, te încordezi și te contracti mai ales în partea din față a corpului, căci evident această zonă este expusă tuturor interacțiunilor energetice.

Partea din față a corpului tău, în special zona abdominală, este planul în care se exprimă din punct de vedere energetic propria ta individualitate care se proiectează și interacționează cu lumea. Este locul unde energia ta se întâlnește cu energia lumii. Atunci când partea din față a corpului tău este deschisă și relaxată, energia ta este armonizată la acest nivel, puterea ta curge liber, iar prezența ta subtilă, energetică pur și simplu umple locul. Probabil ai cunoscut și tu astfel de persoane care par să ocupe mai mult spațiu într-o încăpere decât celelalte. Ele atrag spontan atenția, chiar dacă nu fac nimic evident ca s-o atragă. Partea din față a corpului lor e atât de relaxată, „plină” și deschisă încât energia lor curge liber prin încăpere sporindu-le prezența.

Astfel de oameni sunt extraordinar de puternici, relaxați, echilibrați și atenți. Nu sunt egoiști, niciodată

copleșiți, nici aduși de spate cu pieptul și umerii căzuți, nici nu scrâșnesc din dinți abia respirând, nici nu se bâlbâie și nici nu au ticuri nervoase. Cei care se comportă astfel sunt acei bărbați învinși. Dacă partea din față a corpului tău a acumulat tensiune de-a lungul zilelor și de-a lungul anilor, abia vei fi în stare să mai stai drept. Abdomenul și pieptul îți vor fi încordate. Gândurile ți se vor concentra asupra ta. Energia îți va rămâne comprimată în cap și luciditatea ta va fi limitată la preocuparea de sine. Ai devenit un om contractat din punct de vedere energetic. Prezența ta aproape că nu se simte. S-ar putea câteodată nici să nu fii observat.

Chiar acum, observă-ți respirația. Inspiri atât de adânc încât îți simți organele genitale umflându-se ușor? Stomacul ți se ridică și coboară odată cu inspirația și expirația, ca un burduf mare? Stomacul și abdomenul inferior sunt niște zone foarte importante din punct de vedere energetic. Dacă respirația ta nu ajunge să vehiculeze energie în aceste zone este evident că nu îți poți reîncărca bateriile. Te vei simți slab și nesigur de tine. Impactul tău în lume va fi minim, mult mai mic decât ceea ce ești tu capabil la modul potențial.

Inspiră adânc, pe nas, în toate zonele pe care le simți tensionate din corpul tău. Începe din zona abdominală. Inspiră adânc în abdomenul inferior. Apoi expiră. La

următoarea respirație, inspiră profund în abdomenul inferior și în cel superior. Apoi expiră. La următoarea inspirație, umple-ți întregul abdomen, apoi plexul solar și partea inferioară a pieptului. Apoi expiră. Apoi inspiră și umple-ți abdomenul, plexul solar și tot pieptul, în această ordine. Timp de mai multe respirații, inspiră complet, cât mai profund, în felul acesta, umplându-ți tot abdomenul inferior până jos la organele genitale, apoi restul abdomenului, plexul solar și în cele din urmă pieptul. Apoi expiră complet, încet și ușor pe gură. Niciodată nu trebuie să simți oboseală sau vreo stare de jenă. Fii cât mai relaxat, menține însă mereu coloana vertebrală și spatele drept. De-a lungul zilei, exersează tipul acesta de respirație în momente aleatorii, dar niciodată după ce ai mâncat, ci la o oră, o oră și jumătate după luarea mesei.

Fii mult mai atent și acordă o atenție specială oricărei părți a corpului tău care pare deosebit de încordată sau blocată. De exemplu, dacă zona din jurul ombilicului pare încordată, atunci inspiră în zona aceea. Literalmente inspiră chiar în zona aceea și deschide-o cu forța inspirației tale. Așa cum ai umfla un balon, poți deschide întreaga parte din față a corpului cu inspirația ta. În felul acesta, elimini toate acele tensiuni acumulate ca urmare a fricii și a anxietății trăite de tine de-a lungul timpului. Ele sunt cele care îți diminuează și îți slăbesc prezența și

impactul tău asupra lumii.

De-a lungul zilei, de îndată ce simți vreo tensiune în partea din față a corpului, inspiră în zona aceea și deschide-o. Principalul mod în care generezi tensiune corporală și energetică este preocuparea excesiv egotică asupra ta, strângându-te și contractându-te în tine însuși atât de puternic încât te simți ca legat. Prin urmare, principalul leac este să te deschizi fără frică față de ceilalți și să înveți să te dăruiești și altora. Când observi că te gândești de prea mult timp numai la propriile probleme, când simți cum energia nu mai circulă liberă în corpul tău, când resimți anumite tensiuni și contracții, poate chiar dureri și blocaje în anumite zone, deschide-te, respiră profund, amintește-ți că ești un bărbat superior care întotdeauna știe ce să facă pentru a învinge. Reamintește-ți că ai anumite daruri de oferit celorlalți și întregii lumi. ieși din carapacea ego-ului tău chinuitor și redevino liber. Începe să respiri profund așa cum te-am învățat, elimină-ți propriile tensiuni și blocaje și apoi umple-te din nou, și din nou, cu energia pură și luminoasă a Universului și dăruiește această energie sublimă sub forma unor gânduri de iubire, pace, armonie, frumusețe, bine și înțelepciune întregii lumi. Evident că te poți gândi și la cei pe care îi iubești și care îți sunt dragi.

Respirația este o expresie fundamentală a energiei

tale personale. Prin urmare, respirația ta este unul din principalele moduri de a oferi darul tău lumii. Îți poți folosi respirația chiar și pentru a elimina blocajele energetice și tensiunile altora așa cum ai reușit deja să faci cu ale tale. Dacă însă nu ai reușit să te reechilibrezi tu din punct de vedere energetic, și nu simți circulația liberă și armonioasă a energiilor în toată ființa ta, nici măcar să nu te gândești că ai putea face pentru alții ceea ce încă nu poți să faci pentru tine. Nu este deloc cazul să încerci și cu alte persoane.

Închipuie-ți că ești cu o persoană care pare puțin încordată. O stare de compasiune și iubire te cuprinde și simți că ar trebui să o ajuți. Te reculegi câteva clipe și te rogi la Dumnezeu să te ajute să devii un canal de manifestare pentru energia pură și vindecătoare care să readucă pacea sufletească, armonia și echilibrul energetic necesar acestei ființe. Resimți o stare de complet altruism și dăruire detașată față de această ființă pe care o învălui în iubire. Privind-o direct sau cu ochii minții urmărești să o simți empatic și să localizezi zonele de tensiune pe care le are. Apoi începi să respiri profund, așa cum ai învățat, acumulând mai întâi tu energia vindecătoare în zona corespunzătoare din corpul tău și apoi focalizezi această energie acumulată din plin în structura ta energetică asupra acelor zone de tensiune ale acelei persoane. Dacă

este prezentă, o poți ruga să respire cât mai sincronizat cu tine, concentrându-se și ea să focalizeze energia respirației ei asupra zonelor tensionate sau blocate. În felul acesta contribuie și ea conștient la propria sa echilibrare și armonizare energetică, ceea ce este foarte important. Toate acestea pot avea loc fără vreun contact fizic.

Data viitoare când ești la o întâlnire cu alții, inspiră în partea din față a corpului și rearmonizează-te din punct de vedere energetic, lăsându-ți forța vitală să se împrășteie prin cameră ca o binecuvântare, simțind tot stresul dizolvându-se în oceanul iubirii la expirația ta. Dacă simți disconfortul altora, poți acționa așa cum ai aflat deja pentru a debloca energia lor în anumite zone tensionate. Expansionează energia ta benefică în acea încăpere și umple în felul acesta camera cu iubirea ta conștientă.

Chiar și acum, în momentul acesta, inspiră în jos în partea din față a corpului, umflându-ți complet abdomenul și deschide-ți plexul solar și inima. Lasă deplinătatea forței tale vitale să se extindă în exterior, prin cameră și dincolo de cameră, pentru a-i umple și pe ceilalți cu forța conștientă a respirației tale. „Fă dragoste” cu lumea în felul acesta, în fiecare zi, împlinindu-te și armonizându-te mai întâi pe tine din punct de vedere energetic și, expansionându-ți apoi conștient câmpul subtil de forță, penetrează cu iubirea și lumina înțelepciunii tale această



lume, inspirând-o și expirând-o în ființa ta dilatată la nesfârșit. Simte lumea lângă corpul tău ca pe o iubită goală, vulnerabilă și vie, și lasă partea din față a corpului tău să se apese de și prin corpul lumii, eliberând nodurile de durere și suferință acumulate.

De asemenea, când o îmbrățișezi sexual pe iubita ta, folosește-ți respirația ca să-i deschizi corpul și inima, exact în același mod. Uplete-o cu forța iubirii tale, inspirând în jos prin partea din» ață a corpului ei ca și cum ar fi al tău, umplându-i organele genitale, abdomenul și inima cu energia iubirii. Apoi expiră și dizolvați-vă amândoi în oceanul iubirii voastre, întotdeauna pătrunde prin ea cu respirația ta, inspirând și expirând, pentru ca tensiunea și închiderea ei să se dizolve în forța iubirii voastre și tu să te dizolvi în dăruire.

### ***Atenție! Nu ejacula!***

***Pentru majoritatea bărbaților, ejacularea presupune eliminarea sau expulzare a fluidului seminal prin organele genitale. După aceea, simt că au scăpat de acea tensiune de natură sexuală apărută ca urmare a excitației. Orgasmul bărbatului superior nu are nimic de-a face cu ejacularea.***

Energia sexuală mult dinamizată în urma interacțiunii amoroase este focalizată pe canalul median central de la nivelul coloanei vertebrale și este ascensionată până la nivelul centrului energetic din zona creștetului capului, revărsându-se apoi gradat sub forma unui extaz ambroziac în întreaga ființă. Evident că nici nu se pune problema vreunei secătuiți din punct de vedere fizic și energetic, bărbatul fiind capabil să trăiască multiple orgasme, starea sa de virilitate și erecția sa fermă menținându-se mult timp.

Aceasta va face ca, la rândul ei, femeia să poată să se sincronizeze cu iubitul său din punct de vedere al excitației de natură orgasmică și astfel să cunoască miracolul îmbrățișării nesfârșite generatoare de extaz beatific. Ei vor

putea adeseori trăi starea de orgasm la unison, ceea ce declanșează cel mai adesea în ființele celor doi iubiți sentimentul amplu și profund că trăiesc acea sublimă iubire sfântă care îi contopește pe amândoi simultan și pe fiecare în parte cu sfera infinită a iubirii lui Dumnezeu.

Dar cum poate fi realizată această veritabilă minune? v-ați putea întreba, tu și iubita ta. Tehnica transformării orgasmelor epuizante care presupun ejacularea în orgasme revigoratoare și înălțătoare din punct de vedere spiritual presupune controlul cât mai bun al musculaturii planșeului pelvian astfel încât energia sexuală să poată fi canalizată și direcționată pe un alt traseu și în loc de a avea acel sens descendent de pierdere, scurgere, eliminare să capete sensul ascendent de ridicare, înnobilare și înălțare. Și de această dată bărbatul va trebui să recurgă la respirația controlată, luciditate și vigilență în actul percepției, toate dublate de intenția fermă de a păstra controlul asupra ejaculării.

Ce este ejacularea precoce? Unii bărbații se pot excita atât de puternic încât ajung să ejaculeze chiar înainte de a intra în vaginul femeii. Alții ejaculează după 2,3 sau 10 minute de act sexual. Cât de mult și cât de profund poți să comunici în iubire, cu iubita ta, în acest interval? Ai încercat vreodată să-ți pui această întrebare? Este posibil să nu comunici aproape deloc, pentru că ești centrat egotic

numai pe plăcerea ta pe care vrei să o întețești rapid uitând că tot la fel de repede o vei face să dispară prin ejacularea ta inconștientă. Și apoi, dacă ejacularea indică sfârșitul actului înainte ca tu și iubita ta să vă fi deschis în totalitate, atunci ejacularea ta e precocă.

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, primele experiențe sexuale din adolescență au implicat masturbarea. Masturbarea continuă duce la învățarea corpului și a sistemului nervos cu o secvență obișnuită: stimulare genitală, fantezie mentală, acumulare de tensiune și ejaculare. Masturbarea din adolescență este în esență un exercițiu de fantezie, făcut singur, fără iubire sau chiar intimitate umană. Până ajung să facă sex cu femei, majoritatea bărbaților repetă\* aceeași secvență pe care au învățat-o pe când se masturbau.

Sexul a devenit un drum spre ejaculare, un drum pavat cu imagini și fantasme interioare, închidere în sine și dorința stringentă de eliberare a tensiunii sexuale.

Pentru a înțelege întregul potențial al sexualității și pentru a-l folosi conștient, trebuie să înveți să-ți restructurezi atitudinea din temelie, să-ți recondiționezi corpul, structura energetică și structura psiho-mentală pentru a integra energia ta sexuală pe un nou nivel de forță, putere și armonie. Trebuie să înveți cum să te dezobișnuiești de mecanismul ejaculării și să-ți transformi

orgasmul într-o rezervor imens de energie care adâncește și îmbogățește, nu sfârșește actul amoros.

Primul pas este să te dezveți de obiceiurile învățate în timpul masturbării în adolescență. În loc să-ți încordezi mușchii sexuali pe măsură ce ești excitat sexual, învață să-i relaxezi. Când observi că fața ți se strânge, relaxează-o. Când observi că respirația devine mai rapidă și mai superficială, încetinește-o și fă-o mai profundă. Când observi că abdomenul ți-e încordat și pieptul tare, deschide-ți abdomenul și relaxează zona din jurul inimii.

Următorul pas este să îți reorientezi atenția. Învață să o simți pe iubita ta mai mult decât simți senzațiile care provin de la propriul tău corp în timp ce faceți dragoste. În loc să-ți centrezi atenția pe tine însuși și să simți efervescența plăcerii mișcându-se în corpul tău, învață să simți și în exterior și înăuntru și prin iubita ta. Simte-o mai mult decât te simți pe tine însuși. Simte-i mișcarea, corpul, gemetele și energia interioară cum se mișcă înăuntru și în afara ei. Observă cât de conștientă este în timp ce faceți dragoste și ți se dăruie.

În cele din urmă, cu exercițiu, vei fi capabil să simți prin iubita ta, ca și cum corpul ci ar fi o poartă către un uriaș spațiu deschis de energie, lumină și conștiință. Această senzație de libertate, de dilatare a conștiinței voastre în unirea sexuală plină de iubire și transfigurare

este baza pentru adevăratul act al dragostei. Extinde-ți iubirea dincolo de tine însuși și, cu timpul, prin și dincolo de iubita ta. Pentru asta e nevoie de exercițiu, deoarece există o tendință puternică de a te concentra asupra propriilor senzații fizice, în special în momentele de stimulare sexuală intensă”. Contracarează această tendință simțind dincolo de tine însuși și prin iubita ta ca și cum nu ar exista piedici în calea zborului vostru în iubire.

În timp, este necesar să devii cât mai conștient de propria ta respirație, de profunzimea ei, de ritmul și de forța ei. Respirația mișcă energia vitală prin corpul tău, ca și prin cel al iubitei tale. Dacă respirația ta devine agitată și prea superficială, forța vitală creatoare nu poate fi condusă prin corpul tău. Ea poate stagna la nivelul organelor sexuale și vei resimți nevoia de a scăpa de această tensiune prin ejaculare fie că faci dragoste cu femeia iubită, fie că te masturbezi.

Prin urmare, dacă nu ai respirat profund în timpul zilei și nu ai fluidificat energia în ființa ta, înainte de a te apropia de iubita ta, te gândești la sex, ai fantasme sexuale, dorința de a te descărca. De aceea, o mare parte din antrenamentul pentru evitarea ejaculării precoce constă în a respira complet, adânc și cu forță, de-a lungul zilei, astfel încât energia să fie dinamizată în propria ta structură, ca mai apoi, în timpul fuziunii amoroase să

poată fi orientată ușor și canalizată în sens ascendent pe coloană, astfel încât în urma acestei sublimări să scadă forța impulsului ejaculator. Inspirația ar trebui să centreze și să focalizeze energia pe anumite zone tensionate cum ar fi zona abdominală și zona genitală, iar expirația ar trebui să ascensioneze energia de la baza pelvisului, în sus pe șira spinării, până în zona creștetului. Respirând profund și cât mai complet în acest cerc, în jos prin față și în sus pe șira spinării, energia ta interioară începe să circule liber. Capul și organele genitale nu mai sunt blocate sau tensionate din cauza stagnării energiei în aceste zone. Iar impulsul de a ejacula este mult diminuat.

Așa cum probabil ai simțit, actul sexual amplifică forța vitală din corpul tău și o dinamizează. Pe măsură ce devii din ce în ce mai excitat, respirația ți se accelerează și corpul începe să ți se crispeze din cauza energiei, care tinde să se concentreze în regiunea genitală. Dacă nu ești atent să redirecționezi această energie prin puterea intenției și forța respirației, ea se va acumula în organele tale genitale și va produce o presiune care vrea să fie eliberată prin ejaculare. Există o tehnică pe care o poți face în timpul actului sexual, precum și în timp ce te apropii de orgasm. Realizând această tehnică vei modifica sensul curgerii energiei orgasmice în ființa ta, astfel că, în loc să ejaculezi prin penis, vei putea ascensiona această

energie spre în sus, prin coloana vertebrală, simțind un extaz fizic intens și o deschidere psihică și mentală mult mai presus de ceea ce îți conferă trăirea unui orgasm cu ejaculare.

Pentru a practica această tehnică, trebuie să înveți să îți contracti în mod conștient mușchii de la baza pelvisului. Această zonă include organele genitale, anusul și perineul, care este spațiul dintre anus și organele genitale. Acest exercițiu de contractare a mușchilor pelvieni e ca atunci când încerci să oprești nevoia de a urina. Contractă ferm și cu putere musculatura pelviană și încearcă să ridici acești mușchi către în sus, în corp, spre coloana vertebrală. Această tragere în sus îți va ridica scrotul ușor către corp. Dintr-o singură mișcare, exersează contracția și tragerea în sus a întregii baze a pelvisului, inclusiv a anusului, a perineului și a organelor genitale. Poți face aceste contracții în seturi de 15 sau 20 de execuții menținându-le cât timp poți. Fă mai multe astfel de seturi, de trei sau patru ori pe zi. La un moment dat vei fi capabil să contracti puternic tot ansamblul musculaturii pelviene și să o menții mai mult timp astfel contractată fără prea mare efort. Asta înseamnă că ți-ai dezvoltat controlul muscular necesar. De acum poți practica exercițiul mai subtil de a-ți canaliza energia pe coloana vertebrală.

La început, ar putea părea că doar îți imaginezi



energia interioară circulând prin corp. Însă, exersând, vei vedea sau mai bine spus, vei simți mai ușor cum această energie chiar circulă în mod obiectiv. Până la urmă, e aceeași energie pe care, în timpul stimulării sexuale intense, o simți fără nicio problemă cum se acumulează în regiunea genitală și care apoi este eliberată prin ejaculare. O simți acumulându-se precum apa în spatele unui baraj, care vrea să dea pe dinafară. Ei bine, aceeași energie își poate „lua zborul” în sus, în loc să o ia la vale, către în jos. Și când ascensionează vei simți un orgasm mult mai plăcut, mult mai profund și eliberator decât scurta explozie a unei ejaculări genitale tipice. De asemenea, mult mai înviorător și mai tămăduitor. În timp ce faci dragoste, dar înainte să te apropii de ejaculare, exersează contractarea mușchilor pelvieni așa cum am explicat mai înainte. În timp ce îi contracți și-i tragi în sus, „respiră-ți” energia în sus, spre coloana vertebrală. Dacă vei combina contracția ascendentă a mușchilor pelvieni cu respirația în sus, spre coloană, s-ar putea să pierzi puțin din erecție și să simți diminuarea impulsului ejaculator. Pe măsură ce continui să faci dragoste, repetă acest exercițiu cât de des simți nevoia, pentru a menține controlul asupra energiei sexuale. Fii de asemenea foarte atent pentru a putea rămâne totodată relaxat, sensibil și receptiv la ceea ce simți interior și la ceea ce trăiește iubita ta simultan.

Chiar și în timp ce exersezi această tehnică, s-ar putea să observi că uneori te apropii foarte mult de orgasm. În acel moment, nu te mai mișca, folosește contracția ascendentă a mușchilor pelvieni și respiră energia orgasmului în sus, pe coloana vertebrală. Pe lângă contracția ascendentă a mușchilor în timp ce respiri în sus, pe coloană, pe unii bărbați îi ajută să își încleșteze pumnii și dinții, privind în sus, mai ales când impulsul de a ejacula este extrem de puternic.

Cu răbdare și antrenament însă, toată activitatea musculară devine foarte subtilă și ușoară, până când întreg exercițiul e realizat în primul rând prin respirație, senzație și intenție. Când energia urcă spre coloană, relaxează-te și bucură-te de toate percepțiile senzoriale și stările psihomentale excepționale care pot apare acum. Odată ce devii expert în acest exercițiu, poți trezi aceleași senzații și stări și în iubita ta, căci mișcarea ascendentă a energiei tale va atrage aceeași mișcare a energiei ei.

Aceste exerciții nu vor avea efect dacă nu ești capabil să te abandonezi cu iubire în mijlocul îmbrățișării amoroase. Iubirea e conducătorul energiei. Trebuie să exersezi cu atenție și o deplină dăruire prin iubire, în timp ce faci dragoste cu iubita ta.

Indiferent cât de rea a fost ziua, indiferent de greutățile pe care le înfrunți în viață, actul sexual ar trebui

să fie un moment în care să practici iubirea neuitând de tine sau de iubita ta. Ca și meditația sau rugăciunea, actul de a tace dragoste este acel moment special în care te regăsești pe tine însuți, mult îmbogățit și înălțat prin deschiderea sufletului și a inimii prin dăruirea completă în iubire.

Dacă inima ta e închisă, energia ta va fi blocată și nu vei putea fi niciodată capabil să-ți transformi efortul într-un fulger de iubire. Dacă nu urmărești să îți mărești iubirea și inima, energia sexuală îți va fi „condusă” de vechile obișnuințe și atitudini care se rezumă toate la micul freamăt al ejaculării. Așadar, dacă vrei să extinzi extazul sexual cât mai mult posibil, ține minte că dispoziția ta emoțională, atitudinea mentală și integrarea ta spirituală sunt mult mai importante decât exercițiile tehnice în sine. Pentru că fiecare individ e diferit, trebuie să experimentezi și să descoperi tehnicile care, făcute ca exerciții ale iubirii, funcționează cel mai bine pentru tine. Prin exercițiu, vei putea avea cu ușurință orgasme nonejaculatorii intense care urcă în corpul tău în valuri succesive făcându-l să vibreze în extaz. Inima și sufletul ți se trezesc și lumina spirituală se revarsă coplesitor din sferele de iubire infinită ale lui Dumnezeu. Vei fi în stare să faci dragoste cât vei vrea, dar fiecare act amoros fără descărcare ejaculatorie va revigora forța ta vitală, în loc să

o epuizeze, te va regenera, întineri și vindeca.

A face dragoste, reușind să o facă pe iubita sa să ajungă în al nouălea cer de fericire, recurgând la continența sexuală, este una dintre cele mai mari provocări pentru un bărbat superior. Nu uita că pentru un bărbat superior actul de a face dragoste este o veritabilă artă, care, ca orice artă, se poate învăța. Arta iubirii fizice implică disponibilitatea de a-ți depăși propriile prejudecăți și limite, de a acționa curajos și perseverent pentru ca într-un final să obții fructele a ceea ce ai semănat. Ai semănat putere, iubire și înțelepciune, vei avea parte de putere, iubire și înțelepciune.

## **Partea a opta**

### **Yoga intimității pentru bărbați și femei**

**47**

#### ***Ține seama de asimetria primordială***

***Relația intimă nu este niciodată prioritară în viața unui bărbat puternic masculin, dar întotdeauna este prioritatea nr. 1 în viața unei femei puternic feminine.***

***Dacă un bărbat are o esență sexuală masculină, atunci prioritatea lui este misiunea, aspirația către eliberare, trezirea deplină a conștiinței. Dacă o femeie are o esență sexuală feminină, prioritatea ei este circuitul iubirii în viața ei, inclusiv relația cu un bărbat în care poate avea totală încredere fizic, emoțional, mental și spiritual.***

***Bărbatul și femeia trebuie să se sprijine unul pe celălalt în prioritățile lor dacă vor ca relația să le fie de folos amândurora și să-i înalțe.***

Deși tu și iubita ta sunteți ființe egale, sunteți niște făpturi foarte diferite. Dacă ea are o esență sexuală

feminină, inima ei va fi împlinită atunci când iubirea se revarsă. De exemplu, poate trece prin greutăți în carieră, dar dacă iubirea deplină se revarsă în viața ei – cu copiii, prietenii și cu tine – atunci inima ei va fi împlinită.

Nu la fel va fi pentru tine. Dacă ai o esență sexuală masculină, atunci soția și copiii pot să te iubească zi și noapte, însă dacă misiunea sau cariera ta e blocată, nu te vei simți în largul tău. Nici măcar nu vei vrea să petreci prea mult timp în intimitate cu iubita ta până ce nu îți readuci cariera sau misiunea pe făgașul normal.

Inima iubitei tale e împlinită de iubire. Însă inima ta e eliberată de stres prin alinierea vieții tale la misiunea ta fundamentală. Pentru tine, intimitatea este ceva de care te bucuri pe lângă misiunea ta. Pentru iubita ta, intimitatea se află în centrul vieții ei, iar nuanța relației voastre intime colorează tot ce face ea în rest. Când relația voastră merge bine, viața iubitei tale e plină de culoarea iubirii. Se simte grozav la serviciu, acasă, în pat. Când relația nu merge atât de bine, când iubita ta se simte neiubită, respinsă, rănită sau părăsită de tine, atunci ziua ei va fi colorată de suferință. La serviciu, acasă și în pat, durerea lipsei iubirii îi va colora starea sufletească.

Dar pentru tine, lucrurile stau altfel. Când relația voastră merge rău, poate abia aștepti să pleci de acasă și să te duci la serviciu; acolo poți fi în elementul tău, în

acord cu scopul tău și fericit. Pentru tine, relația intimă este doar unul dintre aspectele vieții tale. Când ești cufundat în misiunea ta, urmărindu-ți scopul, adesea uiți cu totul de relația ta intimă. Pentru iubita ta, relația intimă se află în centrul vieții ei și colorează toate celelalte lucruri pe care le face. Aceasta este asimetria primordială în intimitate.

Înseamnă mult mai mult de atât, totuși. Pentru majoritatea bărbaților, iubita lor poate fi înlocuită. Dur, dar adevărat. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, știi, în adâncul sufletului, că dacă ar fi să o pierzi pe iubita ta actuală, ai suferi mult, dar ai putea în cele din urmă să găsești o altă femeie. De fapt, de multe ori ai visat probabil să găsești o altă femeie chiar înainte să o pierzi pe cea cu care ești acum. Pentru că prioritatea bărbatului este misiunea lui, el va fi mereu atras de o femeie despre care simte că l-ar inspira și i-ar sprijini cel mai mult misiunea. Dacă la un moment dat simte că o altă femeie l-ar însufleți și i-ar da mai multă energie pentru împlinirea scopului și a misiunii sale, ar putea s-o dorească pe aceasta să îi devină iubită.

Totuși, este bine să știi că în inima iubitei tale, tu, iubitul ei, ai un loc special. Te simte întreaga zi. Sesizează în ce situație te afli. Niște fire emoționale din inima ei sunt conectate de inima ta, zi și noapte. În percepția ei nu poți

fi înlocuit. Nu se gândește frecvent la alte opțiuni, așa cum faci tu probabil. În timp ce tu trăiești într-o lume a posibilității relaționale, ea trăiește într-o lume a realității relaționale. Relația ta cu ea nu se află doar în centrul vieții ei, ci este și principalul determinant al dispoziției ei sufletești.

Dacă iubita ta și-a diminuat propria esență feminină, datorită faptului că se simte respinsă de tine, se va lupta cu inerenta legătură din inima ei, care ești tu. Va încerca să se identifice cu latura ei masculină, încercând să nu mai dea prioritate ție și relației voastre. Se va gândi că „trebuie să-și trăiască viața” și să pună mai multă energie în cariera ei, de exemplu. Deși e evident sănătos ca orice bărbat și orice femeie să învețe să devină împliniți și independenți, e autodistructiv ca iubita ta să încerce să reducă importanța relației voastre în viața ei. Dacă are o esență sexuală feminină, dorința pentru circuitul iubirii este în inima ei, oricât de dedicată ar fi carierei și altor activități. Fără o intimitate profundă și plină de iubire – cu tine sau cu divinitatea – suferă. Nu va reuși niciodată să încerce să potolească durerea cufundându-se în cariera, arta sau prietenii ei. Dacă are o esență feminină, trebuie să se respecte pe ea însăși recunoscându-și dorința adâncă pentru circuitul iubirii în inima ei, la fel cum o persoană cu esență masculină trebuie să-și respecte orientarea pentru



a fi cu adevărat fericită. Cultura noastră a devenit atât de anti-feminină încât multe femei încearcă să își neghe dorințele interioare feminine și să adopte stilul masculin de a se dedica misiunii. Negându-și esența feminină, aceste femei se predispun la a trăi adeseori stări de gol sufletesc, depresie și simptome fizice de boală.

La fel, nu trebuie să negi esența feminină a iubitei tale gândind sau spunându-i: „Toată viața ta pare să se învârtă în jurul relației noastre! Nu e sănătos. Ar trebui să ai viața ta, direcția ta, cariera ta și prietenii tăi. Nu te mai plânge de problemele noastre intime și vezi-ți de viață!”

Deși e logic că ar trebui să aibă o viață satisfăcătoare și frumoasă în afara relației voastre, e înțelept din punct de vedere sexual să înțelegi că esența ei feminină va reține întotdeauna circuitul iubirii în centrul ei. Pur și simplu așa e. Acest circuit al iubirii ar putea fi în relație directă cu divinitatea, deși are de obicei legătură cu un bărbat. Dorința de iubire intimă este la fel de esențială pentru viața iubitei tale cum este pentru tine misiunea sau aspirația către libertate – financiară, psihologică și spirituală. Gândește-te câte ore pe zi dedici misiunii sau aspirației tale fundamentale și compară cu numărul zilnic de ore în care îndeplinești dorința adâncă a iubitei tale pentru sporirea iubirii voastre în cuplu. Dacă vrei să te respecte și să te sprijine în căutarea libertății, trebuie să o

respectă și să o sprijini în iubirea iubirii. Ai multe de învățat din devotamentul ei față de iubire.

Unii bărbați se simt vinovați că nu sunt la fel de „implicați” în relație ca iubitele lor. Trebuie să înțelegi că asta e ceva firesc. Dacă ai o esență masculină și iubita ta are o esență feminină, nu vei fi niciodată la fel de preocupat sau entuziasmat de relația voastră intimă cum este iubita ta. Nu te preface. Nu încerca să pari preocupat de dragul iubitei tale. Ea simte precis care e poziția ta de fapt în schimb, fii sincer față de dorințele tale lăuntrice și dedică-ți viața, cu o ireproșabilitate absolută, scopurilor tale cele mai înalte.

Dacă ești un bărbat superior și unul din scopurile tale cele mai înalte este libertatea psihică sau spirituală, atunci vei prețui mult relația ta intimă. Nimeni nu te va stimula și nu va reflecta nesimțirea și complacerea ta mai bine decât iubita ta. Ea îți va atrage atenția asupra slăbiciunilor tale mai bine decât un sergent de instrucție. Îți va reflecta ambiguitatea sau claritatea mai bine decât orice profesor. Se va descurca mai bine decât două amante în pat și îți va oferi mai multă dragoste decât poți să duci. Și în tot acest timp îți va copleși viața cu binecuvântare strălucitoare, vindecare și însuflețire – dacă învață să își recunoască adevăratele dorințe și aspirații feminine și tu înveți să îți recunoști adevăratele dorințe și aspirații masculine.

Când respectați amândoi asimetria primordială în intimitate, vă puteți concentra fiecare asupra adevăratelor voastre dorințe în loc să vă compromiteți de dragul unui armistițiu imaginar între sexe. Când viața este cu adevărat în acord cu scopul tău cel mai înalt, vei deveni mai prezent, mai iubitor și mai vesel. Iubita ta va fi atunci prima beneficiară a prezenței, a iubirii, a umorului și a înțelepciunii tale sporite. Dacă relația voastră intimă nu evoluează permanent în felul acesta, înseamnă că viața ta nu este în acord cu scopul tău cel mai înalt. La fel, dacă iubita ta se dedică adevăratelor dorințe ale inimii ei, o vei simți. Energia, strălucirea, înțelepciunea ei și puterea de a crea paradisul pe pământ te vor inspira și te vor hrăni în permanență – chiar și atunci când nu e îndreptată către tine. Vei fi inspirat de magia ei, încântat de sexualitatea ei, uimit de cunoașterea ei și însuflețit de viața care curge cu atâta iubire prin corpul ei. Totuși, dacă a ales să își nege dorința inimii și să adopte scopuri și misiuni mai masculine decât are nevoie inima ei, veți suferi amândoi. Strălucirea ei va scădea, precauția ei va spori și inima nici unuia dintre voi nu se va simți relaxată în intimitate.

Iubita ta ar putea fi directoare la o corporație și tu ai putea fi casnic. E în regulă, atât timp cât îți trăiești cel mai înalt scop și viața ei este devotată iubirii. Respectă această asimetrie primordială, în tine și în iubita ta. Numai atunci

când sunteți dispuși să vă sprijiniți reciproc dorințele  
lăuntrice, relația intimă va da fiecăruia ceea ce doriți și  
apoi poate vă va duce chiar dincolo, mă bucuria absolută  
de a fi, pentru care relația voastră e doar o speranță.

### ***Ești responsabil de evoluție și intimitate***

***În intimitate, există daruri feminine și masculine și cu fiecare dar vine și propria responsabilitate. Direcția de evoluție a unei relații este în primul rând responsabilitatea bărbatului. Energia unei plăceri intime, a circuitului sexual și a vitalității este în primul rând responsabilitatea femeii. Cu alte cuvinte, bărbatul este responsabil pentru profunzimea iubirii femeii, sau deschiderea stării ei sufletești, iar femeia e responsabilă pentru „erecția” sau energia din corpul bărbatului.***

Odată ce ai devenit un adult independent, nu mai ai nevoie de cineva care să aibă grijă de tine. Poți răspunde de tine însuși. Și mai ales îți dai seama că ești răspunzător de propria ta fericire. Nimeni nu poate trăi viața în locul tău. Trebuie să îți crezi propria sănătate, propriul succes și propria fericire.

Această conștiință a responsabilității de sine este însă numai o maturitate parțială. Dincolo de responsabilitatea de sine se află responsabilitatea de a-ți oferi darurile. Este important să îți depășești dependența de femeia iubită

pentru a fi fericit. Dar e la fel de important să depășești simpla independență și autonomie. Următoarea etapă a intimității după ce independența personală a fost obținută este fluxul reciproc al dăruirii, sau al ajutorării reciproce în iubire. Se poate să fi observat cum iubita ta se poate pierde în dispozițiile ei proaste. Poate face o criză de hipernervozitate. Sau poate să se simtă demoralizată și să lânzezească prin casă înconjurată parcă de un nor negru.

Este extrem de greu pentru majoritatea femeilor să iasă din starea lor proastă odată ce ajung în ea. Intervenția ta plină de iubire este unul dintre marile tale daruri masculine. Esențialul este să nu fii terapeutul ei, ci să fii semnalul ei de alarmă, deschizătorul inimii ei, cel care îi amintește de prioritatea iubirii. Dacă durează mai mult de cinci minute să o ajuți să se deschidă în iubire, probabil vorbești prea mult și faci prea puțin. Sau poate ți-ai uitat adevăratul scop.

Darul tău masculin este să știi unde te afli, unde vrei să fii și ce trebuie să faci ca să ajungi acolo. Dacă nu știi niciunul din aceste lucruri, atunci trebuie să îl descoperi prin orice mijloace necesare. Viziunea aceasta este, în esență, darul tău fundamental pentru iubita ta, ca și pentru lume.

Dacă nu ai o viziune mai măreață decât rutina de zi cu zi din gospodărie, serviciu, îngrijirea copiilor, televizor și

vacanțe, îți distrugi dreptul obținut prin naștere. Iubita ta se va simți înșelată și lipsită de darurile tale, la fel și lumea. Și amândouă îți vor da în schimb mai puțin din darurile lor.

Dacă iubita ta este întotdeauna stresată, trebuie să afli ce ar putea face cu viața ei, în termeni foarte practici, ca să se poată relaxa. Poate are nevoie să facă mai multe exerciții, să mediteze mai mult, să își schimbe cariera, să danseze mai mult sau să petreacă mai mult timp cu prietenele ei.

Dacă iubita ta se simte neîmplinită în majoritatea timpului, trebuie să afli ce îi lipsește. Cât de des își deschide inima și corpul în extazul de nestăpânit al abandonului devoțional? Cât de des se abandonează în totalitate în iubirea divină care o înconjoară? Cât de des o ajută să facă asta?

Adeseori joci jocul „bărbatului sensibil”, lăsându-i „spațiu” să fie nefericită în loc să îi oferi darul tău consecvent și ferm. Și dacă nu vrea darul tău, înțelepciunea ta cea mai profundă și iubirea nereținută, atunci te întrebi poate de ce să vrei să fii cu ea. Principalul tău dar în intimitate este să o călăuzești, clipă de clipă, afară din temnița întunecată a dispozițiilor ei proaste și, în deschiderea iubirii, să o ajuti să respire lumina. Și apoi, zi de zi, să îi conduci viața către grade mai mari de iubire

divină, chiar dincolo de relația voastră, pentru ca viața ei să devină în primul rând comuniune, dăruire și o sărbătoare a reîntregirii. Dacă nu îi poți oferi iubitei tale o astfel de călăuzire, ce îi poți oferi? De ce e împreună cu tine? Ce înseamnă relația voastră? Pentru a oferi acest dar masculin, trebuie să-ți cultivi conștiința practicii zilnice. Asemenea unui muzician care își practică arta, trebuie să exersezi zilnic arta ta, arta de a fi liber, arta de a simți prin frica ta, de a simți prin limita ta și apoi de a trăi dincolo de limita ta, nici strecurându-te prin compromisuri și complacere, nici forțând atât de tare încât să te deconectezi de sursa ta. Sursa conștiinței tale care este adevărul tău cel mai profund trebuie să devină din ce în ce mai mult impulsul vieții tale. În timp, toate activitățile tale trebuie aliniate la această sursă a adevărului, iubirii și înțelepciunii conștiinței. Și la fel trebuie să fie și relația ta.

Pentru că probabil tinzi să te pierzi în gândurile, scopurile și proiectele tale, unul din principalele daruri pe care ți le poate oferi iubita ta este să te readucă în corpul tău, în prezentul conștiinței tale, în iubire, la ceea ce te reconectează cu sursa esenței tale. Prin atingerea, iubirea și atractivitatea ei, îți poate da și energie, astfel încât tot corpul tău să devină ca o erecție, plină și vie și gata să penetreze lumea în iubire. Iubita ta ar putea fi președintele Statelor Unite. Totuși, dacă ai o esență sexuală masculină,



darul ci special pentru tine este să te readucă în corpul tău cu forța de atracție a energiei ei feminine.

Fără o femeie care să ajute actuala ta personificare a iubirii, ai putea să-ți petreci cea mai mare parte a timpului lucrând la proiectele tale, uitând de mâncare în fața calculatorului, învârtind gânduri prin minte sau căutând viitoare scopuri de libertate financiară sau spirituală. Între timp, ai pierdut legătura cu prezentul, cu corpul tău și cu iubita ta. Când poți fi doar cu corpul tău și cu iubita ta, prezent și pe deplin conștient, fără să te retragi în mintea ta deșteaptă și detașată, atunci limitele încep să se dizolve în deschiderea iubirii voastre. Când poți simți prin iubita ta și prin corpul tău, acestea devin parcă transparente, iar sursa și substanța strălucitoare a existenței devin evidente prin ele însele.

Gestul tău firesc în această revelație a transparenței este slujirea. Nu ai altceva de făcut decât să te dizolvi în dăruirea darului tău. Iubita ta s-ar putea să nu vrea să primească darul tău. Ea ar putea să se opună darului tău. Și la fel ar putea face lumea. Dar nu ai de ales. Trăiește la limita ta. Iubește cât mai deplin posibil. Lasă-ți corpul să fie ridicat de energia sursei tâlc profunde. Și asumă-ți întreaga responsabilitate pentru a dăruii lumii și iubitei tâlc toată iubirea de care ești capabil. Amândouă vor părea să te refuze ori să te seducă, până ce vei putea, penetrându-le

cu iubirea conștiinței tale iluminate, să descoperi că tu  
însuți ești creatorul lor.

***Insistă asupra practicii și a evoluției***

***Dirrecția în viață este o prioritate masculină, chiar și în relația intimă. Un bărbat mai puțin matur spiritual ar putea spune iubitei lui: „Facem cum vreau eu sau ne despărțim”.***

***Un bărbat aflat în evoluție își va atenua adesea atitudinea și va căuta un compromis cu iubita lui, făcând pe „băiatul de treabă”. Dar un bărbat superior nu se va mulțumi cu mai puțin decât personificarea cea mai completă a iubirii de care sunt capabili el și iubita sa. Cu compasiune, trece peste toate prostiile și cere sinceritate, deschidere și umor.***

E ca și cum i-ar spune iubitei sale: „Facem după metoda divină sau ne despărțim!” Este aparent aceeași insistență masculină asupra direcției pe care o va cere un bărbat mai slab. Dar în loc să vrea ca iubita lui să urmeze direcția lui personală, un bărbat superior vrea ca ea să se îndrepte în direcția care folosește cel mai mult evoluției ei în iubire, înțelepciune și fericire. Bărbatul superior nu se va mulțumi cu mai puțin.

Dacă nu îți cunoști direcția în viață, cu siguranță te

vei afla pe un teren nesigur când îi vei oferi orientarea iubitei tale. Prin urmare, primul pas este să îți aliniezi viața pentru ca, măcar în momentul acesta, să trăiești la limita ta, cu totul aliniat la conștiința scopului tău. Dacă nu ești absolut sigur că, în acest moment, trăiești exact viața de care ai nevoie, atunci iubita ta va simți lipsa ta de claritate și va respinge orice fel de călăuzire îi oferi. Vei tinde să uiți de scopul existenței tale pe măsură ce te pierzi în rutina zilnică a proiectelor, afacerilor și a obligațiilor. Iubita ta va tinde să uite de iubirea din interiorul ei pe măsură ce se pierde în ciclurile de proastă dispoziție și emoții.

Ca un dar pentru tine însuși, în această situație tu trebuie să răzbești prin propria ta mentalitate de „a munci pe brânci”, și ca un dar pentru ea, trebuie să răzbești prin complacerea ei în tristețe, frică și mânie ca să o ajuți să iasă din temnița suferinței, reamintindu-i adevărul iubirii. De la orice nivel pătruns de marele mister al existenței, din adâncimea aceea va izvorî și darul tău. Orice piedică la acel nivel, a ta sau a iubitei tale, trebuie înfrântă, în momentul prezent, pentru ca darul tău să poată veni din cea mai profundă sursă. Dacă nu îți croiești drum și nu controlezi orientarea, o va face iubita ta. Energiile masculine și feminine din intimitate sunt guvernate de legea conservării. Cu cât trăiești și manifesti mai puțină

orientare masculină cu adevărat, cu atât mai multă orientare masculină va prelua și va manifesta iubita ta. Dacă pierzi vremea cu prostii sau muncești din greu, dar nu îți trăiești adevăratul tău dar, atunci iubita ta va fi nemulțumită de lipsa ta de direcție profundă. Va începe să preia tăișul masculin încercând să răzbată prin trândăveala ta, ca să simți urgența, să te reconectezi la sursa ta profundă și să îți oferi cu adevărat darul.

De vreme ce în esența ta, însă, ești masculin, încercarea ei masculină de a răzbate prin trândăveala ta te va depolariza. Vă veți ciocni cap în cap, ca doi berbeci, deoarece amândoi vă aflați în partea masculină. Și dacă treci în latura feminină, lucrurile s-ar putea înrăutăți pentru amândoi. S-ar putea dezvolta un obicei profund prin care ești dominat în relație, oricât de puternic ești în lumea afacerilor. Iubita ta devine incisivă și masculină, tu devii fals receptiv și agreabil și în timp amândoi vă saturați unul de celălalt.

Dacă iubita ta e în mod. continuu incisivă cu tine, cel mai probabil e un semn că, oricât de mult succes ai tu în afara relației tale intime, nu aliniezi viețile voastre cu cel mai mare adevăr. Nu răzbați prin desișul obligațiilor tale și al dispozițiilor proaste ale iubitei tale pentru a dezvălui terenul fertil – sursa vieților voastre. Și astfel iubita ta trebuie să lupte singură. După legea conservării energiilor

masculine și feminine, iubita ta va încerca în mod firesc să ofere darurile masculine pe care tu nu le oferi. Dar deoarece, în realitate, esența ta e masculină, darurile ei masculine cel mai probabil îți vor plăcea, și, în cele din urmă, chiar te vor dezgusta.

Ești cu totul responsabil pentru a-ți croi drum prin propria ta lene, dependență și lipsă de claritate. Nu ai ce să aștepti și pe cine să dai vina. Folosește orice tehnici care îți sunt potrivite. Încearcă să te plimbi cu prietenii tăi, să faci terapie, să practici meditația sau rugăciunea, să pleci în căutarea unei viziuni, să citești scripturile, să te plimbi în natură, să ții un jurnal sau să studiezi cu un profesor. Ține minte că indiferent ce metodă alegi, succesul depinde în întregime de devotamentul tău real față de descoperirea adevărului tău cel mai profund și de alinierea vieții tale la acesta.

Ai putea medita până nu mai rezisti, dar nu va avea efect dacă, atunci când e vorba să faci asta, ai prefera să te masturbezi, să citești ziarul sau să te uiți la televizor în loc să îți faci drum prin dependențele tale, să îți disciplinezi viața de zi cu zi și să îți oferi darul din sursa ta cea mai profundă și mai extatică. Natura intenției tale, consecvența și profunzimea străduinței tale determină rezultatele direcției tale în dăruire – ca și capacitatea ta de a călăuzi viața iubitei tale spre o iubire înțelepciune și

fericire tot mai mari.

***Restabilește-ți scopul în singurătate și cu alți bărbați***

***Un bărbat își redescoperă și acordează scopul adeseori în singurătate, în situații puternic stimulatoare și în compania altor bărbați mai „maturi” care nu-i vor accepta prostiile.***

***Femeile, pe de altă parte, își amplifică strălucirea feminină adeseori în compania altor femei, în petreceri și jocuri comune.***

***Bărbatul trebuie să aranjeze în mod armonios propria existență astfel încât să alterneze perioade de singurătate cu perioade în care se întâlnește cu prietenii săi cei mai buni și conviețuiește cu iubita sa.***

Dacă petreci prea mult timp cu iubita ta, este foarte probabil că vă veți „uza” unul pe altul în cel mai urât mod. Ca să vă înțelegeți, ea va începe să adopte inconștient tiparele tale masculine de vorbire și manifestare, negându-și dorința feminină de revărsare în joc și plăcere, neavând totuși vreo orientare care să implice stilul de manifestare masculin. Tu vei începe să adopți tiparele ei feminine de



atingere și afecțiune, negându-ți dorința de a te apuca de treabă, cu misiunea ta și cu iubita ta. În schimb, te vei pomeni pupând-o pe iubita ta pe obraz sau îi vei da îmbrățișări de încurajare sentimentală.

Pe scurt, „zeița” și „războinicul” vor deveni niște colocatari neutralizați, care fac cel mai slab joc de polaritate sexuală. Pentru a însufleți esența ei feminină, iubita ta ar trebui să petreacă în fiecare zi ceva timp într-un abandon absolut și în petrecere. În perioadele acestea de dans, cântec, râs și plăcere pură, corpul și mintea ei ar trebui să fie eliberate complet de orice obligație de a avea vreo orientare masculină, de a se controla, de a fi organizată sau orientată către obiectiv. Aceste ocazii sunt extrem de revigorante atunci când e cu alte femei, sporind și bucurându-se de strălucirea și fluxul lor feminin. Dacă o femeie nu se îngrijește să se revigoreze la modul feminin, în timp va dezvolta simptome ale energiei ei feminine slăbite: boli ale aparatului genital, lipsă de energie vitală, dorință și plăcere sexuală scăzută, o dispoziție tristă, abătută, depresii sau chiar simptome ale unor afecțiuni psihice.

În cazul bărbaților, este foarte interesant ce s-a produs în perioada anilor 60. Mare parte din mișcarea New Age a bărbaților moderni s-a concentrat pe recuperarea de către bărbați a energiei lor feminine

interioare. Dacă tu, ca bărbat, vrei să-ți revitalizezi energia feminină, poți face cam același lucru pe care îl fac femeile pentru a-și revitaliza energia feminină. Poți să mergi în pădure, să cânti, să dansezi și să râzi cu prietenii. Pentru bărbații care s-au blocat cu rigiditate în direcția lor masculină, fără a lăsa fluxul de bucurie și comuniune sufletească în viața lor, acesta e un leac bun. Însă pentru bărbații care și-au pierdut conștiința scopului, care nu știu ce e cu viața lor sau cărora le e greu să își alinieze viața cu adevărul lor fundamental, cântatul, plimbatul și dansatul nu sunt deloc remediul necesar.

Leacul pentru lipsa scopului tău în viață și pentru confuzia pe care probabil o trăiești este să fii provocat să trăiești la limita ta, deoarece ai pierdut capacitatea de a trăi acolo singur.

Cele două modalități de a te aduce la limita forței tale masculine sunt austeritatea și provocarea. Austeritatea înseamnă să elimini confortul din viața ta, cu toate tabieturile și comoditățile care ți-au invadat traiul și te-au făcut să-ți pierzi vigilența și luciditatea în această stare de semivegetare. Îndepărtează tot ce îți atenuază capacitatea de a fi conștient și de a trăi la limită. Gata. Fără ziare sau reviste. Fără televizor. Fără bomboane, prăjituri sau dulciuri. Fără sex. Fără îmbrățișări. Fără să citești nimic în timp ce mănânci sau stai pe toaletă. Redu

timpul de muncă la un minimum necesar. Fără filme. Fără conversații sterile care nu sunt despre adevăr, iubire sau divinitate. Fără petreceri.

Dacă urmezi această disciplină câteva săptămâni, precum și orice alte discipline care te pot stimula să trăiești la limită, atunci viața ta va fi curățată de zaturile conștiinței tale adormite. Și te vei trezi. Va trebui însă să înfrunți cu hotărâre și curaj disconfortul și insatisfacția de bază care este structura ascunsă a vieții. Vei fi însă viu și vei accepta provocarea de a-ți trăi adevărul, în loc să te ascunzi de el. Suferința pură poate fi adeseori maestrul pentru o evoluție masculină. Înainte, concentrându-ți toată atenția în muncă, televizor, sex și lectură, nu exista niciun stimul care să aducă la suprafață suferința, pentru ca să începi să descoperi adevărul celui care suferă. Și astfel sursa adevărului din tine rămânea pentru tine ascunsă.

Viața ta devine structurată în întregime de mijloacele tale preferate de evitare a suferinței pe care rareori îți permiți și vrei să o simți. Și când atingi suprafața suferinței, poate sub forma plictiselii, iei repede o revistă sau telecomanda.

În schimb, când ajungi la limita de suportabilitate a suferinței, acolo, în acel prezent, simte-ți cu toată ființa suferința, odihnește-te în ea, îmbrățișează-o, fa dragoste cu ea. Simte-ți suferința atât de adânc și de amănunțit încât

să vrei să o penetrezi până la identificare pentru a-i înțelege baza înspăimântătoare. Dacă vei reflecta mai profund, vei descoperi că aproape tot ce faci, faci pentru că ți-e frică să mori. Și totuși tocmai asta faci: începi să mori, puțin câte puțin, evident inconștient, din clipa în care te naști. Poți să participi la această sărbătoare perpetuă a morții, fiind cât mai viu, cât mai atent și lucid, ancorat în clipa prezentă care înseamnă numai viață conștientă sau poți să fi un mort care crede că trăiește uitându-se la meci și bând bere. Eliminând plasa de siguranță a confortului din viața ta, ai ocazia să cazi liber în acest moment dintre naștere și moarte, chiar prin spațiul reprezentat de fricile tale de suferință și de moarte, în sursa infinită a darurilor tale care este conștiința trezită a Sinelui tău.

Cealaltă metodă pentru redescoperirea esenței tale masculine este provocarea. Formele mai superficiale ale provocării includ activități precum alpinismul, sporturi de competiție, sporturi extreme, tabere de instrucție. Aceste forme de provocare fizică însuflețesc instantaneu simțul masculin al scopului și al direcției, atât la bărbați, cât și la femei. Formele mai profunde de provocare presupun oferirea directă a darului tău în moduri care au fost blocate de frica ta. Dacă ți-a fost întotdeauna teamă să vorbești în public, poți accepta provocarea de a vorbi în

public o dată pe săptămână timp de trei luni. Dacă ratezi și lipsești de la o întâlnire într-o săptămână, în săptămâna următoare trebuie să ții trei discursuri. Dacă ai vrut întotdeauna să scrii un roman, dar n-ai reușit niciodată să termini unul, le spui prietenilor tăi că vei termina un capitol pe săptămână sau lună în următorul an. De fiecare dată când nu îți îndeplinești obiectivul săptămânal, le datorezi prietenilor tăi 100 de dolari. Dacă nu îți îndeplinești obiectivul anual, le datorezi 10000 de dolari. Ideea este că trebuie să existe o consecință a faptului că nu te ții de promisiune. Folosești frica și provocarea ca să transcenzi frica și să atingi succesul și realizarea. Evident că poți să găsești situații care generează consecințe și mai puternice și stimulatoare care te vor face să trăiești din nou la limită pentru ca mai apoi să ți-o poți depăși.

Trebuie să infiltrezi consecințele prin tot restul vieții tale, dacă nu vrei să te agăți de plasa de siguranță a plăcerilor superficiale. Cele mai puternice forme de realiniere masculină implică atât austeritatea, cât și provocarea. Du-te în mijlocul pădurii, singur, numai cu strictul necesar pentru supraviețuire. Nimic de citit, nimic de făcut. Postește și nu dormi cât mai mult timp posibil. Provoacă-ți atenția cu ceva practici, cum ar fi incantațiile sau mișcarea rituală, pentru ca atenția ta să nu devieze sau s-o ia razna. Deschide-te și așteaptă. Nu îți acoperi

suferința. Nu renunța înainte de a cădea prin deschizătura fricii tale și de a ieși la suprafață cu o viziune nouă, despre adevărata ta misiune, forma unică a sacrificiului tău viu. Acceptă să rămâi într-o deplină retragere și izolare și să meditezi sau să te rogi continuu. Acest fel de izolare și provocare este o formă extremă și puternică de căutare a unei viziuni masculine, dar există forme mai obișnuite care sunt și ele utile în viața de zi cu zi. Petrece câțva timp în fiecare zi în singurătate, fără distracții. Rămâi singur în camera ta 30 minute. Poți să începi și cu mai puțin. Stai liniștit pe scaun sau chiar jos cu picioarele încrucișate sau cum îți este mai bine, fără să te foiești, fără să schimbi canalele de la televizor, fără să răsfoiești reviste, fără muzică, fără bere sau alune. Doar fii, exact așa cum ești, fără a încerca să schimbi ceva. Conștientizează tot ceea ce simți și ești. Ține pasul cu suferința ta, până ce cazi prin ea și intuiești sursa nesfârșită a adevărului ființei tale, a vieții tale.

La fel cum iubita ta trebuie în mod regulat să petreacă timp numai cu femei, tu trebuie în mod regulat să petreci timp numai cu bărbați. Cel puțin o dată pe săptămână, întâlnește-te cu prietenii tăi ca să vă ajutați unul pe altul. Treceți peste prostii și vorbiți sincer unii cu alții. Dacă tu crezi că prietenul tău își irosește viața, spune-i-o, pentru că îl iubești. Primește astfel de critici și tu din partea

prietenilor tăi. Sugerați provocări unii pentru alții, pentru a vă trece unii pe alții prin fricile voastre care vă limitează abandonul în dăruire, întotdeauna puneți-vă de acord asupra consecințelor necontinuării provocării. De exemplu, dacă acceptți să faci dragoste cu iubita ta trei ore o dată la două zile timp de 2 săptămâni, atunci acceptă și să tunzi iarba din curtea prietenului tău dacă ratezi o zi.

Ar trebui să alternezi aceste întruniri de „a trece peste prostii” cu anumite provocări, pentru a putea comunica dincolo de frică. Ați putea merge toți să înotați 3 minute în apă rece e a gheața, sau să rămâneți în întunericul unei peșteri și să meditați 2 ore. Nimeni nu are voie să renunțe. Orice faci, împărtășește cât mai multă iubire cu prietenii tăi fără să accepti mediocritatea.

Deci nu uita! Ai grijă mereu să organizezi perioada de revigorare pentru iubita ta și pentru tine însuși. Altfel, vei „putrezi” între pernele stagnării și comodității ieftine care te neutralizează sexual și îți diminuează capacitatea de a trăi adevărata limită în oferirea darului tău de iubire în relație.

***Abandonează-te în fața iubirii***

***Ca și dizolvarea în intensitatea trăirii unui orgasm, cea mai mare dorință a unui bărbat este să fie eliberat cu totul.***

Clipă de clipă, abandonează-te în iubirea pentru femeia aleasă și pentru lume, lăsând forța abandonului tău să transforme fiecare clipă într-un orgasm al dizolvării în divin, îmbrățișează fiecare clipă de experiență, trăind conștiința prezentului etern ca un iubit ce trăiește orgasmul extatic continuu și încrede-te în orice direcție te îndreaptă iubirea ta curată. Mori în dăruirea darului tău, susținând mereu cea mai înaltă orientare pe care spiritul tău o poate întrevădea.

***Despre David Deida***

Considerat unul dintre cei mai vizionari și provocatori îndrumători spirituali din timpurile noastre, cunoscutul scriitor David Deida revoluționează modul în care bărbații și femeile evoluează din punct de vedere sexual și spiritual. Sfaturile și scrierile lui pentru o spiritualitate



contemporană în mod fundamental practică reprezintă o contribuție extrem de originală și autentică la dezvoltarea personală și interioară a căutătorilor spirituali.

Recunoscut internațional pentru activitatea sa în domeniile erotismului superior și al transformării spirituale, David Deida a conceput și a dezvoltat un program extrem de eficient de practici transformatoare prin care se urmărește o deplină trezire a corpului, a minții și a sufletului. Este membru fondator al Institutului Integral. A fost profesor și a coordonat cercetări în cadrul Universității California din San Diego și Santa Cruz, la Universitatea de stat San José, la Institutul Lexington din Boston și la Școala Politehnică din Paris.

David Deida este cunoscut în întreaga lume pentru eseurile, casetele audio și video, cărțile și articolele sale care revelează o apropiere integrală față de spiritualitate. Cărțile lui au fost publicate în 15 limbi și sunt folosit cu succes în universități, biserici și alte centre spirituale.

## ***Cuprins***

### **Partea întâi - Felul de a fi al unui bărbat**

1. Nu te gândi că trebuie să termini ceva ca să începi să fii tu însuți
2. Trăiește cu inima deschisă chiar dacă doare
3. Trăiește ca și cum tatăl tău ar fi mort
4. Cunoaște-ți adevăratele limite
5. Rămâi mereu fidel celei mai profunde realizări
6. Nu te răzgândi niciodată numai ca să-i faci pe plac unei femei
7. Scopul tău trebuie să fie mai important decât relația
8. Depășește-ți puțin limitele
9. Fă-o pentru iubire
10. Apreciază criticile prietenului tău
11. Dacă nu îți cunoști scopul, descoperă-l acum
12. Fii dispus să schimbi totul în viața ta
13. Nu-ți folosi familia drept scuză
14. Nu te pierde în sarcini și obligații
15. Nu mai spera ca iubita ta să devină mai ușor de înțeles

### **Partea a doua - Atitudinea față de femei**

16. Femeile nu sunt mincinoase

17. Laud-o

18. Dacă o tolerezi ajungi până la urmă să o urăști

19. Nu o analiza pe iubita ta

20. Nu cere unei femei să își rezolve singură problemele emoționale

21. Ține pasul cu intensitatea ei – până la un punct

22. Nu forța femeia să ia decizii

### **Partea a treia - Folosirea polarității și a energiei**

23. Atracția ta față de feminin este inevitabilă

24. Alege o femeie care este opusul tău complementar

25. Află ce e important pentru iubita ta

26. De multe ori vei vrea mai mult decât o singură femeie

27. Femeile tinere îți dau adesea o energie specială

28. „Temperatura” femeii te poate liniști sau te poate irita

### **Partea a patra - Ce vor femeile cu adevărat**

29. Alege o femeie care te alege pe tine

30. Ceea ce vrea nu e ceea ce spune

- 31. Nemulțumirea ei nu are conținut
- 32. Nu vrea cu adevărat să fie „numărul unu”
- 33. Trecutul tău ireproșabil nu are nicio importanță pentru ea
- 34. Femeia vrea să se poată relaxa lângă tine

### **Partea a cincea - Latura ta „întunecată”**

- 35. Ești mereu în căutarea libertății
- 36. Recunoaște-ți cele mai ascunse dorințe
- 37. Ea îl vrea pe „războinicul” din tine
- 38. Ea are nevoie să simtă că energia ei este sublimată de conștiința ta

### **Partea a șasea - Atractivitatea feminină**

- 39. Femininul există din belșug
- 40. Urmărește să simți farmecul femeilor mai în vârstă
- 41. Transformă-ți pofta trupească în daruri
- 42. Nu lăsa niciodată ca dorința ta să fie reprimată sau depolarizată
- 43. Folosește atractivitatea ei ca pe un impuls de a trece dincolo de aparențe

## **Partea a șaptea - Practici corporale**

44. Ejacularea ar trebui evitată sau aleasă conștient

45. Respiră în jos prin partea din față a corpului

46. Atenție! Nu ejacula!

## **Partea a opta - Yoga intimității pentru bărbați și femei**

47. Ține seama de asimetria primordială

48. Ești responsabil de evoluție și intimitate

49. Insistă asupra practicii și a evoluției

50. Restabilește-ți scopul în singurătate și cu alți bărbați

51. Abandonează-te în fața iubirii

## **Despre David Deida**